

KERELIHASTE TREENING

nr. 2

0. Soojendus

- | | | | |
|----|---------------------------------------|--------------------------------|---|
| 1. | Kõrge-madal plank | 60-90 sekundit | Video |
| 2. | Istesetõusud või grupeeritud | 40-60 sekundit | Video Video Video |
| 3. | Superman või poolik superman | 40-60 sekundit | Video Video |
| 4. | Glute bridge | 40-60 sekundit + 8 puusatõstet | Video Video |
| 5. | Selili jalgade tõstmine või jalgratas | 40-60 sekundit | Video Video |
| 6. | Mägironija plank | 40-60 sekundit | Video |
| 7. | Küljeplank | 40-60 sekundit + 5 puusatõstet | Video Video |
| 8. | Kosmonaudid | 40-60 sekundit | Video |

KORDA NEID HARJUTUSI 4-5 RINGI

Harjutuste vahele kuni 25 sekundit puhkust. Ringide vahele 1-3 minutit puhkust.