

KERELIHASTE TREENING

nr. 1

0. Soojendus

1. Plank käe-jala tõstmisega 25-40 sekundit [Video](#)

2. Toengistest puusatõsted 20-30 sekundit [Video](#)

3. Poolik superman 30-40 sekundit [Video](#)

4. Mägironija plank 20-30 sekundit [Video](#)

5. Glute bridge 20-30 sekundit [Video](#)

6. Selili jalgratas 20-30 sekundit [Video](#)

7. Küljplank 20-30 sekundit mõlemale poole [Video](#)

8. Kosmonaudid 40-60 sekundit [Video](#)

KORDA NEID HARJUTUSI 4-5 RINGI

Harjutuste vahele 15-25 sekundit puhkust. Ringide vahele 1-3 minutit puhkust.