

KODUNE TREENING ILMA VAHENDITETA

nr. 1

0. Soojendus

1. Kükid 8-12x või 20 sekundit [Link](#)

2. Kätekõverdused 8-12x või 20 sekundit [Link](#)

3. Plank 20-30 sekundit [Link](#)

4. Väljaasted 3-4x mõlema jalaga igasse suunda(ette, kõrvale, taha) [Link](#) [Link](#) [Link](#)

5. Istesetõusud 8-12x või 20 sekundit [Link](#)

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

7. Judo kätekõverdused 6-12x 20 sekundit [Link](#)

8. Küljep plank mõlema küljega 20-30 sekundit [Link](#)

KORDA NEID HARJUTUSI 3 RINGI

Kui peaks liiga lihtne olema, lisa esimese ringi järel korduseid või vali harjutusest raskem variant.

Kellel endiselt liiga lihtne, tee ka neljas ja viies ring.