

KODUNE TREENING ILMA VAHENDITETA

nr. 2

0. Soojendus

1. Bulgaaria käärkükk 6-10x mõlema jalaga või 15-20 sekundit mõlema jalaga [Link](#)

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

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

4. Kükist üleshüpped 8-12x 20-30 sekundit [Link](#)

5. Grupeeringud 20-30 sekundit [Link](#)

6. Glute bridge 20-30 sekundit [Link](#)

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

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

KORDA NEID HARJUTUSI 3 RINGI

Kui peaks liiga raskeks minema, võta esmalt harjutusest lihtsam variant(nt. mägironija plangust -> tavaliseks planguks).
Seejärel vähenda korduseid.

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.