

# JÕUTREENING LASTELE

nr. 1

## 0. Soojendusvõimlemine - puusa-, jala- ja käteringid jms

---

1. Kükid

6-12x

[Video](#)

---

2. Kätekõverdused põlved maas või maast lahti

6-12x

[Video](#)

[Video](#)

---

3. Supermanid või poolikud supermanid

8-16x

[Video](#)

[Video](#)

---

4. Istesetõusud või grupeeritud

8-16x

[Video](#)

[Video](#)

---

5. Kükist üleshüpped

6-12x

[Video](#)

---

6. Ülakehatõsted

8-16x

[Video](#)

---

7. Kosmonaudid

6-12x

[Video](#)

---

## KORDA NEID HARJUTUSI 3-5 RINGI

Harjutuste vahele 10-20 sekundit puhkust. Ringide vahele 1-3 minutit puhkust.