

LIHAS-/ JÕUVASTUPIDAVUSE TREENING

nr. 1

Vajalikud vahendid: hüppenöör

0. Soojendus

1. Hüppenöoriga hüpped

60-120 sekundit

[Video](#)

2. Kosmonaudid

40-60 sekundit

[Video](#)

KORDA NEID HARJUTUSI 6-8 RINGI

Ringide vahele 1-3 minutit puhkust.