



Soojenduseks 10 min. rahulikus tempos kodus kohapeal kõndi.

Harjutus	Seeriad	Kordused
1. Toengpõlvituses kätekõverdused laia käte asetusega	3	12-16
2. Kükid	3	12-16
3. Istesetõusud	4	12-16
4. Käärkükid (mõlema jalaga)	4	10-12
5. Küünarvarte kõverdamine veepudeleid sisaldava kotiga (lisa pudeleid vastavalt võimekusele)	4	12-16
6. Toengpõlvituses kätekõverdused kitsa käte asetusega	3	10-12
7. Selililamangust püsti tõusmine	2	20
8. Lendamine küljele veepudelitega	3	16-20
9. Selilamangus tõstetud jala puutumine vastaskäega (mõlema jalaga)	3	10-14
10. Venitused (http://liiguta.me/kodutreening/)		

* püüa hoida puhkepausid seeriade vahel 1 min. pikkused

** pööra rõhku harjutuste korrektsele sooritamisele

*** tarbi treeningu ajal väikeste lonksude kaupa vett iga 5-10 min. tagant

**** lisaks harjutustele juurde teha 20-30 min. kiirkõndi/sörkjooksu samal päeval
harjutustega või eraldi päeval

***** kava läbi teha kolm korda nädalas

Head liigutamist ja edu eesmärkide saavutamisel!