



Soojenduseks 10 min. rahulik tempas kodus kohapeal kõndi või hüppitsaga hüppamist 5 min.

Harjutus	Kordused
1. Toenglamangus kätekõverdused	20
2. Kükist üleshüpped	15
3. Istesetõusud	20
4. Käärkükid (mõlema jalaga)	15
5. Toenglamangus kätekõverdused kitsa käte asetusega	15
6. Küünarvarstoengus staatiline hoie ("plank")	40
7. Venitused (teed alles viimase ringi lõppedes; http://liiguta.me/kodutreening/)	

* soorita kõik harjutused järjest, siis puhka 3-4 min. ja seejärel korda ringi; kokku teha 3-4 ringi kõik harjutused läbi

** pööra rõhku harjutuste korrektsele sooritamisele

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

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

***** kava läbi teha 3-4 korda nädalas

Head liigutamist ja edu eesmärkide saavutamisel!