



Soojenduseks 10-15 min. rahulikus tempos kiirkõndi või sörkjooksu.

<b>Harjutus</b>	<b>Seeriad</b>	<b>Kordused</b>
1. Kük	3	12-16
2. Toengpõlvituses kätekõverdused	3	10-14
3. Õlapress palgiga (vali endale sobiva raskusega palk)	3	12-16
4. Seistes varbseina vastu kätekõverdused kitsa käte asetusega	2	20
5. Väljaasted (mõlema jalaga)	4	10
6. Lõuatõmbed pealthaardes jalad maas	3	nii palju kui jaksad
7. Istesetõusud	4	12-16
8. Kük narvarte kõverdamine vastu kangi kitsa käte asetusega althaardes (aitad jalgadega kaasa nii vähe kui võimalik)	2	nii palju kui jaksad
9. 20-30 min. kiirkõndi või sörkjooksu		
10. Venitused (vaata <a href="http://liiguta.me/valijousaal/">http://liiguta.me/valijousaal/</a> )		

\* püüa hoida puhkepausid seeriade vahel 1 min. pikkused

\*\* pööra rõhku harjutuste korrektsele sooritamisele

\*\*\* võta treeningule alati kaasa pudel vett, mida väikeste lonksude kaupa tarbida iga 5-10 min. tagant

\*\*\*\* võimaluse korral treeni koos kaaslasega, sest nii on treening lõbusam ning saate üksteist jälgida ja innustada

**Head liigutamist ja edu eesmärkide saavutamisel!**