



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

<b>Harjutus</b>	<b>Seeriad</b>	<b>Kordused</b>
<b>1. Jõutõus + lõuatõmbed pealhaarde</b> (teed nii palju jõutõuse kui jaksad ning seejärel sooritad lõuatõmbeid nii palju kui jaksad)	2	nii palju kui jaksad
<b>1. Kukk</b>	3	40 sek
<b>2. Toenglamangus kätekõverdused</b>	3	20
<b>3. Õlapress palgiga</b>	3	12-16
<b>4. Toenglamangus kätekõverdused</b> kitsa käte asetusega	2	15
<b>5. Väljaasted + üleshüpped</b> (mõlema jalaga väljaasted. iga väljaaste sammu paari järel üleshüppe kahe jalaga)	4	10
<b>6. Lõuatõmbed alhaarde</b>	3	nii palju kui jaksad
<b>7. Rippes jalgade tõsted ette</b>	4	12-16
<b>8. Eestoengus kätekõverdused</b>	2	nii palju kui jaksad
<b>9. 20-30 min. jooksu</b>		
<b>10. Venitused</b> (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!**