KUNTORATA/KETTERYYS TREENI

Lämmittely lenkki 2 kierrosta

Intervalli lenkki 2 kierrosta 2 min normi 2 teho

1. TRAMPOLIINI sivulta /sivulle ja eteen/taakse 5 x 5
2. LEUANVETO 1-5 krt
3. PUNNERRUS 2 x 10
4. VATSALIHAS 2 x 20
5. PUKKIHYPPELY 2 krt
6. SELKÄLIHAS 2 x 15
7. POMPUT 2 x 10
8. 1 JALAN KYYKKY 10 KRT jalka 2krt
9. DIPPI 10 krt
10. YLI-ALI-YLI-ALI
11. ESTEEN YLITYS 1 krt
12. TASAPAINO NYPPYLÄ 1 krt
13. VERKKO KÄVELY 2 krt
14. VERKKONOUSU 2 krt
15. RENKAAT 1 krt
16. APINAPUU 1 krt