



Kokovartalon kuntopiiri

- alkuverryttely 15 min
tasavauhti juoksu
- penkki 3x6
- vatsa kuntopallo/pareittain 3x10
- yhdenjalan kyykky 3x6 / jalka
- käsipainojuoksu 3x10 terävä
- yhdenjalan tempaus 3x6 / jalka
- selkä 3x20 suoraan ylös
- saksihypyt käsipainot 3x10
- tangon kierto mailaotteella 3x10
- kuntopallo pareittain yhdellä jalalla pomppien 3x10
- leuanveto 3x max
- loppuverryttely + venyttely 10 min