

OHJELMA

Koko keho kuntoon valmentajien vinkeillä

YHDEN JALAN NOSTO	KAPEA PUNNERRUS	YHDEN JALAN LANTION NOSTOT
<p>3 x 8–12 toistoa kummallakin jalalla, 30–60 s tauot sarjojen väleissä</p> 	<p>3 x 8–12 toistoa, 30–60 s tauot sarjojen välissä</p> 	<p>3 x 8–12 toistoa, 30–60 s tauot sarjojen välissä</p> 
LANKKUSOUTU	KYYNÄRVARSIEN NOSTOT	KEIKKUVA KUPPI
<p>3 x 8–12 toistoa kummallakin kädellä, 30–60 s tauot sarjojen välissä</p> 	<p>3 x 30 toistoa, 30–60 s tauot sarjojen välissä</p> 	<p>3 x 8–12 toistoa, 30–60 s tauot sarjojen välissä</p> 

Valmentajien suosikkiharjoitteet videona: kuntoplus.fi/harjoitesuosikit

23