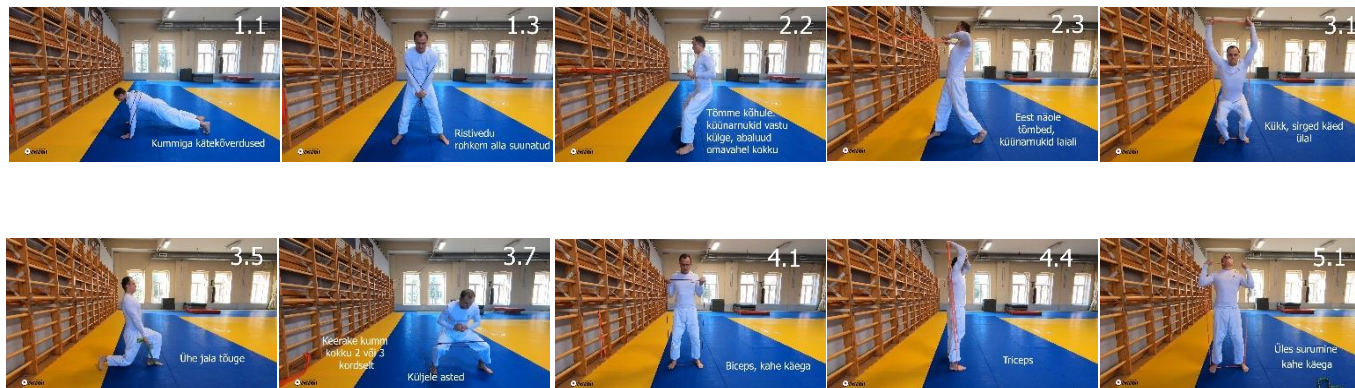


Kava nr.1 Soojendus 10 min. 20 sek töö 10sek puhkus

nr. harj.

- 1 **1.1** kummiga kätekõverdused
- 2 **1.4** ette üles lükkamine
- 3 **2.2** Tõmme kõhule
- 4 **2.3** Näole tūmbe küünarnukid laiali
- 5 **3.1** Kūkk kumm kätel
- 6 **3.5** Ūhe jala tōuge
- 7 **3.7** Väljaasted küljele
- 8 **4.1** Biceps kahe kāega
- 9 **4.4** Triceps
- 10 **5.1** Ūles surumine kahe kāega



Lōdvestuseks harjutused 5.8 ja 5.7 (10-15 kordust 2 ringi)

