

LÄHTÖ

MAALI

Punnerra 15



Hyppää korkealle 20

Lankku 30 s

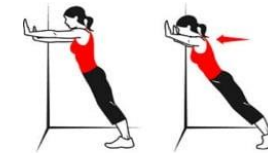
Selinmakuulla nosta jalat ja kädet korkealle kohti kattoa 20

Juokse niin, että nostat polvia korkealle 30

Tee X-hyppyjä 15



Ilmanyökköille 30



Punnerra seinää vasten 20

Reisipito seinää vasten 30 s



Juokse niin, että kantapäät koskevat peppuun 30 s

Kävele kyykyssä 20 askelta.

Pyöritä kädet ympäri etu- ja takakautta 20

Vatsalihasliike 20



Käy mahalleen makaamaan ja nosta jalat ja kädet ylös 20

Laita ajastimeen ajaksi 20 minuuttia. Kuinka monta kierrosta ehdit?

Ota joku painava esine syliin ja tee 10 kyykkyä.

Sumokyykky 30 s

Nouse varpaille ja kävele 20

Konkkaa oikealla jalalla huoneestasi keittiöön ja vasemmalla jalalla takaisin.

Kylkilankku molemmat puolet 20 s

Koske ensin varpasiin ja sitten kurkota tähtiin 15

Juokse paikallaan 30s

Käy juomassa lasi vettä ja laita esim. makaroni kuppiin kierrosmerkiksi. Palaa takaisin samaa tietä.

Tee hiirikäsijumppa: Avaa sormet auki ja yhteen 20 ja pyörittele ranteet