

Perusvoimaharjoitus 2

1. alkuverryttely + jokaisella liikkeellä aina 2 verryttelysarjaa
2. penkkipunnerrus 4 x 10–15toistoa
3. jalkakyykky 4 x 10–15toistoa
4. istumasoutu taljalla 4 x 10–15toistoa
5. hauisvääntö käsipainolla 4 x 10–15toistoa
6. pohjeliike 4 x 15–20 toistoa
7. vatsalihakset 4 x 15–30 toistoa
8. alaselkä 4 x 10–15toistoa
9. loppuverryttely