

Perusvoimaharjoitus 1

1. alkuverryttely + jokaisella liikkeellä aina 2 verryttelysarjaa
2. istumapunnerrus *4 x 10–15toistoa*
3. polven ojennus *4 x 10–15toistoa*
4. polven koukistus *4 x 10–15toistoa*
5. pystysoutu *4 x 10–15toistoa*
6. ylätalja *4 x 10–15toistoa*
7. ojentajat *4 x 10–15toistoa*
8. vatsaliike *4 x 10–15toistoa*
9. loppuverryttely