



## Kogu keha treening ülepäeviti

Kükk/ bulgaaria kükk	4x10-15
Puusasirutused (ühe jalaga)	4x10-15
Rumeenia tõmme ühe jalaga	3x10-12
Kätekõverdused	4x8-15
Tõmbed lisaraskusega/ kehatõmbed laua all	4x8-15
Kõrvaletõsted lisaraskustega	3x12-15
Plank	1-2x45+ sek
Külgl plank	1-2x 30+ sek



## Ülakeha/alakeha jaotus 2 treeningpäeva + 1 puhkepäev

### 1. päev

Kükk/ bulgaaria kükk	4x10-15
Puusasirutused (ühe jalaga)	4x10-15
Rumeenia tõmme ühe jalaga	3x10-12
Kõverdused selili libiseva vahendiga	3x10-12
Reie eemaldamine külglamangus	2-3x15
Kopenhaageni plank	2x30+ sek või 10x+
Tagurpidi plank	2x45+ sek

### 2. päev

Kätekõverdused	4x8-15
Kätekõverdused tagatoengus	3x8-15
Tõmbed lisaraskusega/ kehatõmbed laua all	4x8-15
Kõrvaletõsted lisaraskusega ettekaldes	3x-12-15
Kõrvaletõsted lisaraskustega	3x12-15
Keretõsted jalasirutustega	2xmax
Plank	1xmax
Külglplank	1-2x 30+ sek