













**Kergem trenn (Kõik harjutused järjest + 1min PAUS + Kõik harjutused järjest)**

<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Kükk 30 sekundit</b></li></ul> 	<ul style="list-style-type: none"><li>• Põlved varvastega ühte suunda</li><li>• Kannad maas</li><li>• Selg sirge</li><li>• Tuhar ja reied töötavad</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Puusatõsted 30 sekundit</b></li></ul> 	<ul style="list-style-type: none"><li>• Jalad puusade laiuselt, varbad otse, sääred vertikaalis</li><li>• Lükka puus lõpuni üles</li><li>• Pinguta tuhar, „keera saba jalge vahele“</li><li>• Tuhar ja reie tagaosa töötavad</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Kätekõverdused põlvedel või toolil 30s</b></li></ul> 	<ul style="list-style-type: none"><li>• Keha on sirge</li><li>• Tuhar pingutatud</li><li>• Käed rindkere kõrval</li><li>• Künarnukid kerest 45kraadise nurga all</li><li>• Rind, õlad ja tritseps töötavad</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Lauaasend 30 sekundit</b></li></ul> 	<ul style="list-style-type: none"><li>• Lõppasendis sääred vertikaalselt ja käed otse õla all.</li><li>• Lükka puus lõpuni üles ja pinguta tuhar (saba jalge vahele)</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Maas lõuatõmbed 30 sekundit</b></li></ul> 	<ul style="list-style-type: none"><li>• Künarnukid liiguvad maa ligidalt</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Surnud putukas 30 sekundit</b></li></ul> 	<ul style="list-style-type: none"><li>• Suru alaselg tugevalt maha</li><li>• Liiguta vastaskäsi ja -jalg alla hoides alaselga tugevalt maas</li></ul>

Raskem trenn (Tee kõik harjutused järjest ilma pausita 2 ringi läbi)

<ul style="list-style-type: none"><li>• Bulgaaria käärkukk ühe jalaga 30 sekundit</li></ul> 	<ul style="list-style-type: none"><li>• Põlved varvastega ühte suunda</li><li>• Kannad maas</li><li>• Selg sirge</li><li>• Tuhar ja reied töötavad</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Bulgaaria käärkukk teise jalaga 30 sekundit</li></ul> 	<ul style="list-style-type: none"><li>• Põlved varvastega ühte suunda</li><li>• Kannad maas</li><li>• Selg sirge</li><li>• Tuhar ja reied töötavad</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Puusatõste + jalatõste 30 sekundit</li></ul> 	<ul style="list-style-type: none"><li>• Lükka puus lõpuni üles</li><li>• Puusa tugevalt üleval hoides tõsta jalg korraks üles ja lase alla</li><li>• Puus alla, puus üles ja teise jalaga sama liigutus</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Kätekõverdused 30 sekundit</li></ul> 	<ul style="list-style-type: none"><li>• Keha on sirge</li><li>• Tuhar pingutatud</li><li>• Käed rindkere kõrval</li><li>• Küünarnukid kerest 45kraadise nurga all</li><li>• Rind, õlad ja tritseps töötavad</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Lauaasend 30 sekundit</li></ul> 	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kõik sama nagu lihtsam versioonis, aga lisandub vastaskäe ja -jala puudutus</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Paadiasend 30 sekundit</li></ul> 	<ul style="list-style-type: none"><li>• Suru alaselg tugevalt maha</li><li>• Siruta jalad ja suru alaselga maha</li><li>• NB! Vii jalad nii sirgeks, kuni suudad alaselga maas hoida.</li><li>• Kui alaselg hakkab tõusma, siis vähenda liikumisulatust</li></ul>

