

# Treeningkava kogu kehale

**Soojendus:** 10min kardioseadmel

**Kordused:** 3x12



**GOLDEN  
CLUB**



1. Jalapress üks jalg korraga



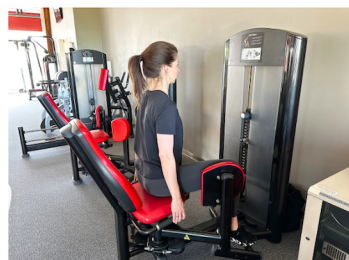
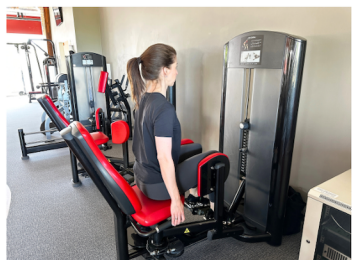
2. Rinnalt surumine hantlitega



3. Jõutõmme sangpommiga



4. Allatõmme



5. Istudes jalgade viimine harki



6. Seljatõmme



7. Istudes jalgade viimine kokku



8. Õlapress hantlitega



9. Kerepöörded (mõlema küljega)



10. Ette painutamine (kõhulihased)