

Minu karantiinipäevade treeningud kodus, 2 x päevas

aasta 2020

Nimi:

Harjutus: nooremad korda 1 min; vanemad korda 2 min.			E	T	K	N	R	L	P	E	T	K	N	R	L	P
1.	Istesse tõus (kõhulihased)	LA: selili, põlved kõverdatud														
2.	Kätekõverdused	LA: toenglamangus, selg sirge, varbad maas														
3.	Kükki-püsti	LA: püsti, jalad õlgade laiusel, kükk sirge seljaga, käed rinnakõrgusel ette														
4.	Kosmonaut	LA: toenglamangus, gruppeerumine kükki ning väljahüpe kükist sirge seljaga														
5.	Seljalihased	LA: kõhuli, rindkere tõsted, käed sirutatud ülesse														
6.	Kitsehüpped	LA: Püsti, pendelhüpe paremale-vasakule üle takistuse, kahe jalaga														
7.	Jalutamine, jooks	Värske õhk, 3-5 km														
8.	Sisseminekud tehnikasse	3x50 mõlemale poole ilma paariliseta														

Palume mitte istuda ainult arvutis!

Sööge korralikult ja EI VEDELE NIISAMA!

Ja kirjutage üks judoluuletus ning joonistage ilus pilt!