

KEHONPAINOJUMPPA

Ennen lihaskunto-osiota tee 5min lämmittely.

1. Askelkyykky eteen, tee kolme joustoa → vaihto hypyllä/askeltaen 2x10/jalka



2. Vatsapito 3x30sek/puoli



3. Liskopunnerrus 3x10



4. Kyykkävely

Kävele matalana 10 askelta eteenpäin + taaksepäin



5. Vatsakierto 3x10/puoli



6. Rapukävely 10 askelta eteenpäin + taaksepäin

