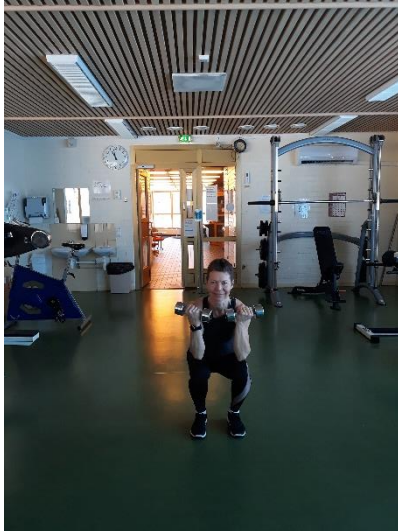


KÄSIPAINOJUMPPA

Ennen lihaskunto-osiota tee 5min lämmittely.

1. Kyykky + pystypunnerrus 3x10



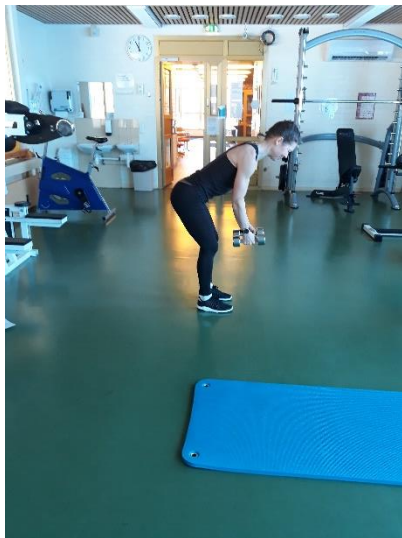
2. Vipunosto eteen + jalan loitonuus 3x10/jalka



3. Leveä haara → ylävartalon kierto 3x10/puoli



4. Vipunosto sivulle kulmassa 3x10



5. Maastaveto 3x10



6. Hauiskääntö 3x10



7. Kulmasoutu ojennuksella yläviistoon painonsiirrolla 3x 10/puoli



8. Vipunosto sivulle + kierto

