

PENKKIJUMPPA

Kävele 15min reippaasti ennen jumppaa.

1. Penkille nousu polven nostolla 2x10/puoli



2. Etunojapunnerrus penkkiä vasten 2x10



3. Polven veto vatsan alle 2x10



4. Puolikas linkkari 15x



5. Ojentajapunnerrus 2x10



6. Yhden jalan kyykky 2 x10/jalka

