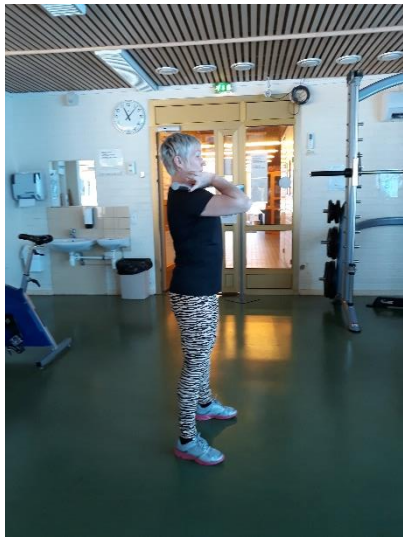


# VOIMATANKO/KÄSIPAINO -JUMPPA

Tee ennen lihaskunto-osiota 5min lämmintely.

## 1. Etukyykky 3x10



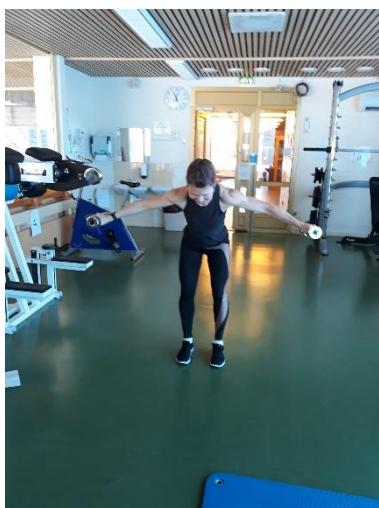
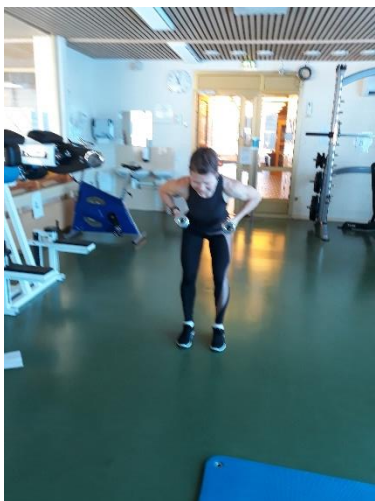
## 2. Ojennus taakse 3x10



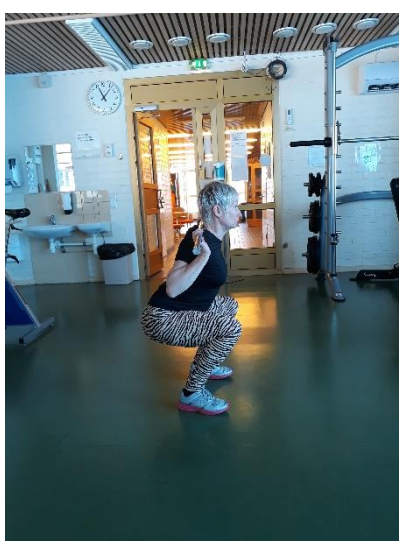
## 3. Yhden jalan maastaveto 3x10/puoli



#### 4. Kulmassa, käsien pyöritys vatsan alla 10x molempiin suuntiin



#### 5. Takakyykky 3x10



#### 6. Kulmasoutu 3x10

