

Kiertotreeni

— Ota ohjelma talteen!

**Kun otat
puheliminesi
valokuvan**
ohjelmasta,
se kulkee aina
mukanasi.

Punnerrus

Taka-askel

Kyykky joustaen

Tee harjoitetta 45 s.

Pidä 15 s tauko.

Tee seuraava harjoite.

Pidä kierroksen jälkeen
1 minuutin tauko.

Tee yhteensä 3 kierrosta.

Jalka sivulle ylälankussa

Askeetus käsillä

Selän nosto

Criss-cross

Jalka sivulle