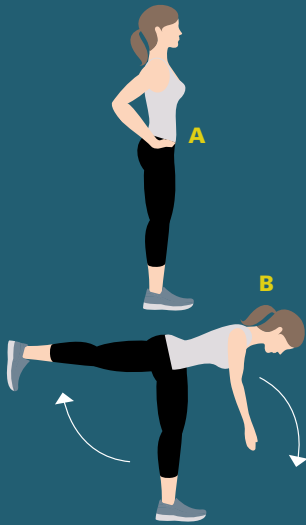


# OHJELMA

Koko keho kuntoon valmentajien vinkeillä

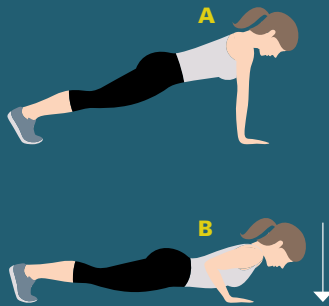
## YHDEN JALAN NOSTO

3 x 8–12 toistoa  
kummallakin jalalla,  
30–60 s tauot sarjojen väleissä



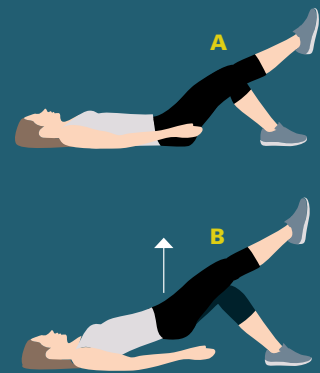
## KAPEA PUNNERRUS

3 x 8–12 toistoa,  
30–60 s tauot  
sarjojen välissä



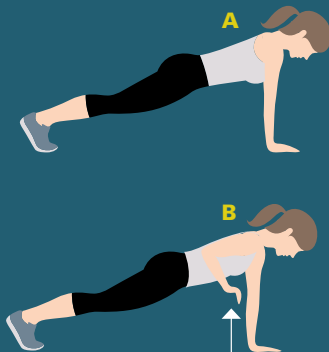
## YHDEN JALAN LANTION NOSTOT

3 x 8–12 toistoa,  
30–60 s tauot  
sarjojen välissä



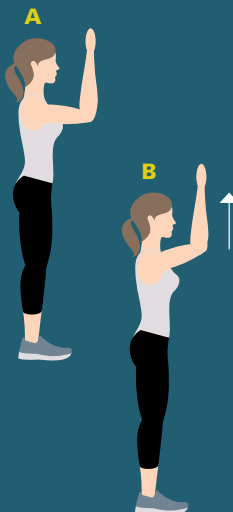
## LANKKUSOUTU

3 x 8–12 toistoa  
kummallakin kädellä,  
30–60 s tauot sarjojen välissä



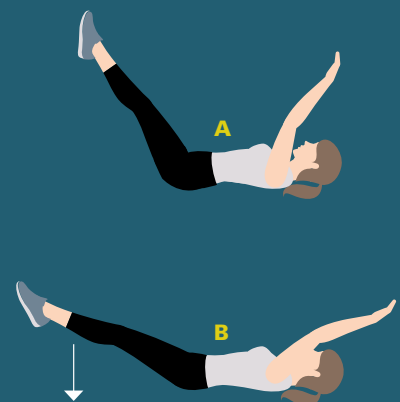
## KYYNÄRVARSIEN NOSTOT

3 x 30 toistoa,  
30–60 s tauot  
sarjojen välissä



## KEIKKUVA KUPPI

3 x 8–12 toistoa,  
30–60 s tauot  
sarjojen välissä



Valmentajien suosikkiharjoitteet videona: [kuntoplus.fi/harjoitesuosikit](https://kuntoplus.fi/harjoitesuosikit)