

Harjoitusohjelma: **Editin puisto**

<b>Liikkeet (haastavampi versio)</b>	<b>Sarjat/toistot</b>
Etuheilautus kahvakuulalla	3 x 8-15
Boksikyykky (tai nousu korokkeelle)	3 x 8-15 (tai 3 x 8-15 / jalka)
Etunojapunnerrus	3 x 8-15
Kehonpainosoutu renkailla	3 x 8-15
Pystysoutu	3 x 8-15
Jalkojen nosto (tai istumaannousu)	3 x 8-15
Köysitreeni tasatahtiin (tai vuorotahtiin)	20 sek

Sarjojen viimeisten toistojen tulee olla tiukkoja tehdä. Koska kaikissa liikkeissä ei voida lisätä kuormaa esim. lisäpainon avulla, voidaan kuormittavuutta lisätä joko liikkeen muuttamista haastavammaksi tai pidentämällä toistojen vaiheiden pituutta 1-5s mittaisiksi jotta sarjojen toistot eivät ylitä toistoaluetta.

**Sarjatauko:** 60-90 sekuntia

Sarjojen ja liikkeiden väliin jätettävä aika. Liike ja sarjat tehdään loppuun jonka jälkeen vaihdetaan vasta liikettä.