



Päev 1

1.A Lõuatõmbed althaardega - <https://vimeo.com/162800671/62d2f0f9f1>

1.B Kükk kang turjal - <https://vimeo.com/162800096/fcfd5fa89>

Nädal	1	2	3	4	5	6
Seeriad	3					
Kordused 1.A	10					
Kordused 1.B	10					
Puhkepaus	2 min					

2.A Turi pingil puusasirutused kangiga - <https://vimeo.com/162806896/b08d28a650>

2.B Seistes rinnalt surumine kangiga - <https://vimeo.com/162806357/bdc9f0fb57>

Nädal	1	2	3	4	5	6
Seeriad	3					
Kordused 2.A	10					
Kordused 2.B	10					
Puhkepaus	2 min					

3.A Käärkükk kang turjal - <https://vimeo.com/162800088/d51c5c6ebe>

3.B Prantsuse surumine kangiga - <https://vimeo.com/162801756/66e2f6a7b8>

Nädal	1	2	3	4	5	6
Seeriad	3					
Kordused 3.A	5 + 5					
Kordused 3.B	10					
Puhkepaus	1,5 min					

4.A Ühel jalal rumeenia jõutõmme hantliga - <https://vimeo.com/162806903/486da600f5>

4.B Seistes küünarvarte painutused hantlitega - <https://vimeo.com/162805860/f1138b2812>

Nädal	1	2	3	4	5	6
Seeriad	3					
Kordused 4.A	5 + 5					
Kordused 4.B	10					
Puhkepaus	1,5 min					



Päev 2

1.A Jõutõmme kangiga - <https://vimeo.com/162836974/5fa9123d57>

1.B Rinnalt surumine kangiga - <https://vimeo.com/162803300/de09b5e451>

Nädal	1	2	3	4	5	6
Seeriad	3					
Kordused 1.A	10					
Kordused 1.B	10					
Puhkepaus	2 min					

2.A Bulgaaria käärkukk hantlitega - <https://vimeo.com/162751901/e99d678764>

2.B Ettekumardatult seljatõmbed kangiga althaardega –

<https://vimeo.com/162755066/8bdf6cc117>

Nädal	1	2	3	4	5	6
Seeriad	3					
Kordused 2.A	5 + 5					
Kordused 2.B	10					
Puhkepaus	1,5 min					

3.A Turi pingil puusasirutused ühelt jalalt - <https://vimeo.com/162847328/875357849d>

3.B Seistes küljele lendamine hantlitega - <https://vimeo.com/162805865/974ac6b77b>

Nädal	1	2	3	4	5	6
Seeriad	3					
Kordused 3.A	8 + 8					
Kordused 3.B	10					
Puhkepaus	1,5 min					

4.A Kastile asted kang turjal - <https://vimeo.com/162833699/a8405cc5f9>

4.B Kõhuli pingil lendamine hantlitega - <https://vimeo.com/162799743/5bfcf471e6>

Nädal	1	2	3	4	5	6
Seeriad	3					
Kordused 4.A	5 + 5					
Kordused 4.B	10					
Puhkepaus	1,5 min					