

Faas 1: „KOGU KEHA TRIMMI“

Nädal 1 – 6: 3 treeningpäeva nädalas



Päev 1

1. Laia harkseisuga jõutõmme kangiga - <https://vimeo.com/162800100/6123d9b2d2>

Nädal	1	2	3	4	5	6
Seeriad	3					
Kordused	10					
Puhkepaus	1,5 – 2 min					

2. Positiivse kaldega rinnalt surumine hantlitega - <https://vimeo.com/162800682/648e7f8769>

Nädal	1	2	3	4	5	6
Seeriad	3					
Kordused	10					
Puhkepaus	1,5 – 2 min					

3. Eestkükk hantlitega - <https://vimeo.com/162753120/40b1391be1>

Nädal	1	2	3	4	5	6
Seeriad	3					
Kordused	12					
Puhkepaus	1,5 – 2 min					

4. Istes seljatõmbed plokil kitsa haardega - <https://vimeo.com/162798835/1218a2a713>

Nädal	1	2	3	4	5	6
Seeriad	3					
Kordused	12					
Puhkepaus	1,5 – 2 min					

5. Superseeria:

A. Käärkükk hantlitega - <https://vimeo.com/162799752/8af9d42909>

B. Kätekõverdused kangil - <https://vimeo.com/164824113/cd3d7b3ac2>

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

6. Superseeria:

A. Prantsuse surumine hantlitega - <https://vimeo.com/162801748/c306af32fa>

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

Nädal	1	2	3	4	5	6
Seeriad	3					
Kordused A	8					
Kordused B	8					
Puhkepaus	1,5 – 2 min					

Faas 1: „KOGU KEHA TRIMMI“

Nädal 1 – 6: 3 treeningpäeva nädalas



Päev 2

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

Nädal	1	2	3	4	5	6
Seeriad	3					
Kordused	10					
Puhkepaus	1,5 – 2 min					

2. Istes ülalt tõmbed plokil laia pealthaardega - <https://vimeo.com/162840840/d5716f5959>

Nädal	1	2	3	4	5	6
Seeriad	3					
Kordused	10					
Puhkepaus	1,5 – 2 min					

3. Rumeenia jõutõmme kangiga - <https://vimeo.com/162805853/602396d102>

Nädal	1	2	3	4	5	6
Seeriad	3					
Kordused	12					
Puhkepaus	1,5 – 2 min					

4. Seistes õlalt surumine hantlitega - <https://vimeo.com/162806358/52f7c8bce5>

Nädal	1	2	3	4	5	6
Seeriad	3					
Kordused	12					
Puhkepaus	1,5 – 2 min					

5. Superseeria:

A. Kastile asted hantlitega - <https://vimeo.com/162833697/072381a50a>

B. Ettekummardatult seljatõmbed hantlitega - <https://vimeo.com/164824671/2b1d141268>

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

6. Superseeria:

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

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

Nädal	1	2	3	4	5	6
Seeriad	3					
Kordused A	8					
Kordused B	8					
Puhkepaus	1,5 – 2 min					

Faas 1: „KOGU KEHA TRIMMI“

Nädal 1 – 6: 3 treeningpäeva nädalas



Päev 3

1. Turi pingil puusasirutused kangiga - <https://vimeo.com/164823130/457fbf5be5>

Nädal	1	2	3	4	5	6
Seeriad	3					
Kordused	10					
Puhkepaus	1,5 – 2 min					

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

Nädal	1	2	3	4	5	6
Seeriad	3					
Kordused	10					
Puhkepaus	1,5 – 2 min					

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

Nädal	1	2	3	4	5	6
Seeriad	3					
Kordused	6 + 6					
Puhkepaus	1,5 – 2 min					

4. Käsi toetuses ettekummardatult seljatõmbed hantliga -

<https://vimeo.com/163985240/6a5eaea7a5>

Nädal	1	2	3	4	5	6
Seeriad	3					
Kordused	10 + 10					
Puhkepaus	1,5 – 2 min					

5. Superseeria:

A. Rumeenia jõutõmme sangpommiga - <https://vimeo.com/164821370/ee027570b8>

B. Istes ülalt tõmbed plokil althaardega - <https://vimeo.com/162798842/5124b0cbe8>

Nädal	1	2	3	4	5	6
Seeriad	3					
Kordused A	8					
Kordused B	8					
Puhkepaus	1,5 – 2 min					

6. Superseeria:

A. Seistes küünarvarte sirutused plokil - <https://vimeo.com/162806337/43b3b9266e>

B. Seistes küünarvarte painutused plokil - <https://vimeo.com/162806322/daaf16720c>

Nädal	1	2	3	4	5	6
Seeriad	3					
Kordused A	8					
Kordused B	8					
Puhkepaus	1,5 – 2 min					