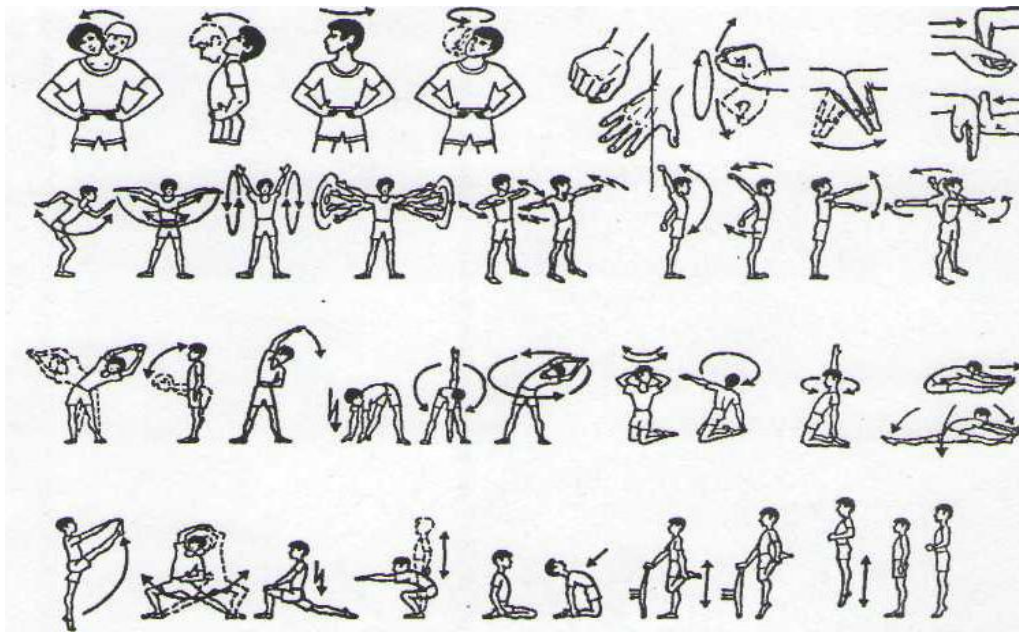
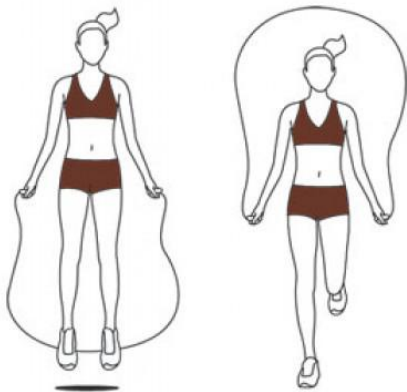


### 1. Lämmitä koko kehon



### 2. Hyppynary (yksois 100\50\50) (kaksois 50\25\25) (rinnassa 30)

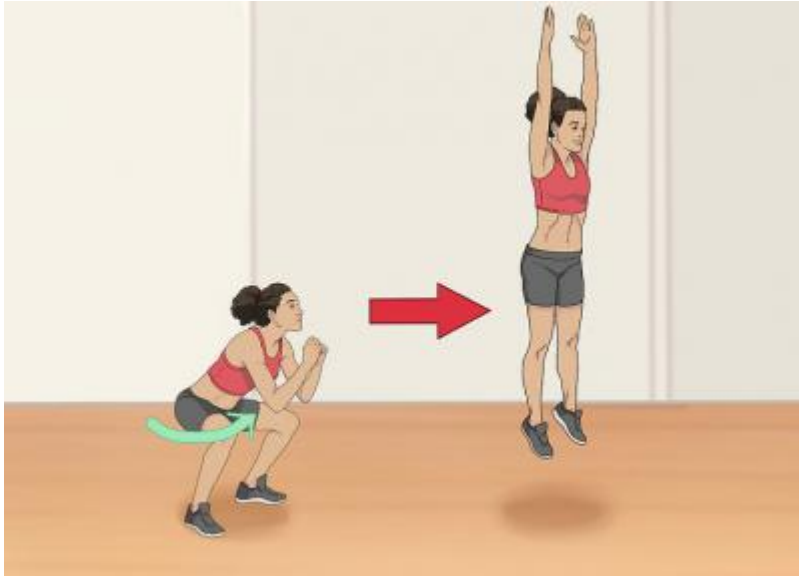


### 3. Jalan heitot (8 kertaa kaikkiin suntiin)

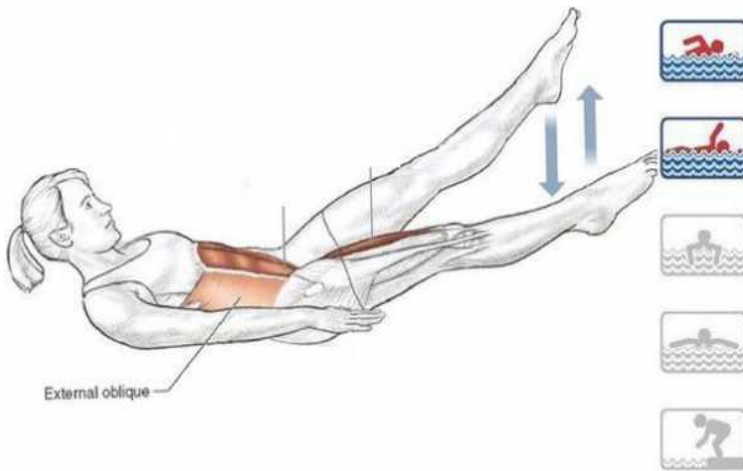
#### 4 Kumi

<https://www.youtube.com/watch?v=4soPUqbGqY4>

### 5. Sammakko (30 kertaa)



6. Vatsalihakset - 1 minuutti



7. Selkalihakset - 1 minuutti



8. Istuuma liuku +vaaka (10/10)



9. nilkkalihakset - 1 minuutti



10. Vatsalihakset - 1 minuutti (pyörä)
11. Selkalihakset - 1 minuutti
12. Nilkkalihakset - 1 minuutti
13. Sammakko (30 kertaa)
14. Vatsalihakset - 1 minuutti (jalat vasemmalle ja oikealle)
15. Selkalihakset - 1 minuutti
16. Nilkkalihakset - 1 minuutti

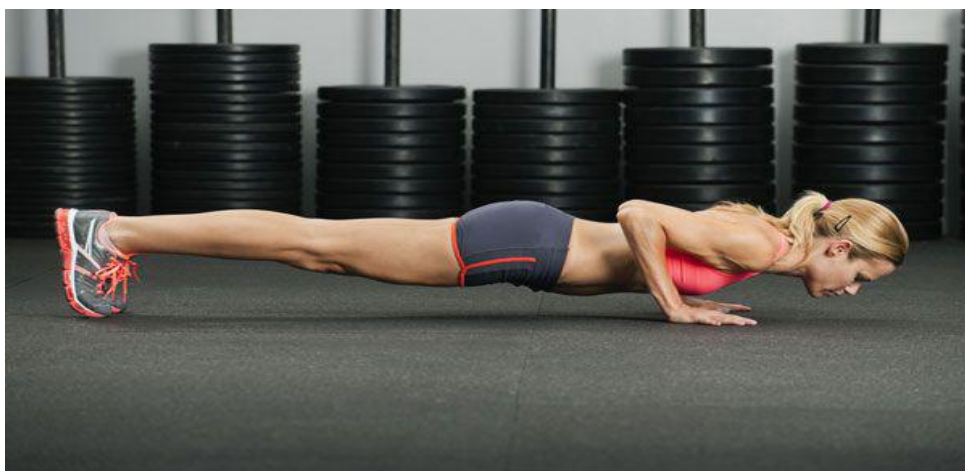


17.

18. Lankku (A - 30 sek, B - 30 sek, C - 30 sek)



19. Kädetsalihakset (20/20)



20. Pirstävä





