Iseseisev treeningunädal

Loodan, et teil tuleb mõnus treeningnädal.

Lisan osadele harjutustele illustreerivad videod.

Kui lähete trenni E/R 18:00-19:00 ja teid on rohkem kohal, siis proovige sättida ennast n.n “ringis tegema” nagu koos teeme. Siis on treening efektiivsem ja pausid mõistliku pikkusega 🙂

**TREENING 1**

1. Lamades surumine hantlitega (3\*10)
2. Lendamine hantlitega (3\*10) [VIDEO](https://www.youtube.com/watch?v=nbV3PIBUXtA)
3. Lai lihas tõmme ülevalt alla (3\*10) [VIDEO](https://www.youtube.com/watch?v=JGeRYIZdojU)
4. Biitseps hantlitega (3\*10)
5. Jõutõmme kangiga (3\*10) [VIDEO](https://www.youtube.com/watch?v=1ZXobu7JvvE)
6. Jalapress (3\*10)
7. Puusatõste trenažööril (3\*10)
8. Jalgade sirutamine trenazööril (3\*10) [VIDEO](https://www.youtube.com/watch?v=MpEydcQ1oDw)
9. Jalgade kõrvedamine trenažööril (3\*10) [VIDEO](https://www.youtube.com/watch?v=qca__Qgjf1Y)
10. Selja sirutamine trenažööril (3\*10) [VIDEO](https://www.youtube.com/watch?v=qca__Qgjf1Y)
11. Teises saalis: Kõhulihased (ülakeha tõsted 15x, puusaõtste 15x, küljed 15x, tervita koer 15x, plank 1min.

**TREENING 2**

1. Õlapress trenažööril (3\*10) [VIDEO](https://www.youtube.com/watch?v=QcxbeuDutNc)
2. Triitseps “patsiga” allatõmme (3\*10) [VIDEO](https://www.youtube.com/watch?v=-xa-6cQaZKY)
3. Saagimine trenažööril (3\*10) [VIDEO](https://www.youtube.com/watch?v=TmY-Mlh35lw)
4. Sirgete jalgadega jõutõmme (3\*10) [VIDEO](https://www.youtube.com/watch?v=7j-2w4-P14I)
5. Puusatõste trenažööril (3\*10)
6. Jalgade sirutamine trenazööril (3\*10) [VIDEO](https://www.youtube.com/watch?v=MpEydcQ1oDw)
7. Jalgade kõrvedamine trenažööril (3\*10) [VIDEO](https://www.youtube.com/watch?v=qca__Qgjf1Y)
8. Selja sirutamine trenažööril (3\*10) [VIDEO](https://www.youtube.com/watch?v=qca__Qgjf1Y)
9. Teises saalis: Kõhulihased (ülakeha tõsted 15x, puusaõtste 15x, küljed 15x, tervita koer 15x, plank 1min.

JÕUDU TÖÖLE !