



## Shirokawa kuntopiiriohjelma

**Lämmittely: 10 min (juoksutandoku-renshu/vetokumit/naruhyppely**

15-20	x	punnerrus
20-40	x	vatsalihasliike
10	x	askelkyykky/jalka
20-40	x	selkälihasliike
1 min.		X-hyppy
10-20	x	valakyykky judovyöllä
15	x	linkkuveitsi
1-10	x	leuanveto/roikkuminen

Kuntopiirissä tehdään kaikki liikkeet ohjelman mukaisesti peräkkäin ilman taukoa. Määriä voi säätää kunnon mukaan.

Tehdään 3-5 kierrosta ja kierroksien välissä pidetään 3-4 minuutin tauko.