

EDASIJÕUDNUTE KAVA (jaotatud kaheks)

1. päev	Ülakeha	Seeria
»	Lamades surumine kangiga	3 x 8 - 10
»	Kaldpinnal hantlitega surumine	3 x 8 - 10
»	Rippes käte kõverdamine (lõuatõmbamine)	3 x 8 - 10
»	Ploki tõmbed vastu kõhtu istudes	3 x 8 - 10
»	Õlalihastele istudes hantlite surumine	3 x 8 - 10
»	Õlalihastele lendamine hantlitega küljele	3 x 8 - 10
»	Seistes kangiga küünarvarte kõverdamine	3 x 8 - 10
»	Lamades prantsuse surumine kangiga	3 x 8 - 10
»	Kõhulihastele keretõsted kõhupingil	3 x max
»	Istudes trenazööril kerepöörded	3 x max
2. päev	Alakeha	Seeria
»	Hack- Kük trenazööril	3 x 8 - 10
»	Säärte sirutused ette trenazööril	3 x 8 - 10
»	Jalgade kõverdamine kõhuli trenazööril	3 x 8 - 10
»	Istudes jalgade kõverdamine	2 x 8 - 10
»	Säärtele seistes põialetõus hack-masinal	3 x 8 - 10
»	Säärtele istudes trenazööril põialetõus	3 x 8 - 10
»	Seljasirutajale jõutõmme	3 x 8 - 10

Märkused:

Enne jõuharjutuste sooritamist soojendus (ratas, stepper, jooksurada) 10-15 min. peale jõuharjutusi venitused, lõdvestus. Kava teha soovitatavalt 3-4x nädalas, üla- ja alakeha päevad vahelduvad.