

KOTIJUMPPA1

Tee liikkeet putkeen ja sitten 5min huili, 3-5kierrosta

Hyppynaru 100 hyppyä

Linkkarit 15

Sormet varpasiin,jalat ylhäällä 20

Mahallaan jalan nostot 20

Selkäliike jalkojen+käsien nostot 20

Kylki nostot 10+10

Päkiälle nousut syväkyykyssä 10

Polvennosto pito 1min per jalka

Minuutti punnerrus,30sek alas,30sek ylöspäin

