

Betti treeningkava kogu kehale

Soojendus: 10min kardioseadmel

Kordused: 3x12



**GOLDEN
CLUB**



1. Jalapress



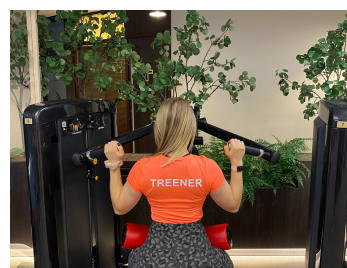
2. Jalgade painutus



3. Jalgade sirutus



4. Alatõmme



5. Seljatõmme



6. Õlapress



7. Rinnalt surumine



8. Ülakeha tõste raskus rinnal



9. Kõhulihased-puusatõsted



10. Laias harkseisus astumine tuubiga

