

# Igori treeningkava kogu kehale

**Soojendus:** 10min kardioseadmel

**Kordused:** 4x10



**GOLDEN  
CLUB**



1. Rinnalt surumine hantlitega



2. Jõutõmme sangpommiga



3. Kukk sangpommiga



4. Seljatõmme hantliga



5. Lendamine hantlitega



6. Jalatõste külglangus



7. Jala sirutamine raskusega



8. Pöiatõus



9. Käte kõverdamine hantlitega



10. Käte kõverdamine hantlitega