

Kaarli treeningkava jalgadele

Soojendus: 10min kardioseadmel

Kordused: 3x12



1. Väljaasted



2. Kük sangpommiga



3. Jalgade kõverdus taldrikutega



4. Pöiatõus ühele jalale



5. Jalgade eemaldamine



6. Jalgade lähendamine



7. Ülakeha tõste



8. Küljeplangus puusatõste