

Kotijumppa

Nimi:



A1 Kyykky									
#	PVM	Sarjat	Toistot	Tempo	Palautusaika		1. sarja	2. sarja	3. sarja
1		3	10-12	3010	30 s	painot:			
						toistot:			
2		3	10-12	3010	30 s	painot:			
						toistot:			
3		3	10-12	3010	30 s	painot:			
						toistot:			
4		3	10-12	3010	30 s	painot:			
						toistot:			
5		3	10-12	3010	30 s	painot:			
						toistot:			
6		3	10-12	3010	30 s	painot:			
						toistot:			

A2 Kulmasoutu kuulalla tai ämpärillä									
#	PVM	Sarjat	Toistot	Tempo	Palautusaika		1. sarja	2. sarja	3. sarja
1		3	10-12	3010	30 s	painot:			
						toistot:			
2		3	10-12	3010	30 s	painot:			
						toistot:			
3		3	10-12	3010	30 s	painot:			
						toistot:			
4		3	10-12	3010	30 s	painot:			
						toistot:			
5		3	10-12	3010	30 s	painot:			
						toistot:			
6		3	10-12	3010	30 s	painot:			
						toistot:			

B1 Lannesarana toinen jalka takana									
#	PVM	Sarjat	Toistot	Tempo	Palautusaika		1. sarja	2. sarja	3. sarja
1		3	10-12	3010	30 s	painot:			
						toistot:			
2		3	10-12	3010	30 s	painot:			
						toistot:			
3		3	10-12	3010	30 s	painot:			
						toistot:			
4		3	10-12	3010	30 s	painot:			
						toistot:			
5		3	10-12	3010	30 s	painot:			
						toistot:			
6		3	10-12	3010	30 s	painot:			
						toistot:			

B2 Punnerrus koroketta vasten

#	PVM	Sarjat	Toistot	Tempo	Palautusaika		1. sarja	2. sarja	3. sarja
1		3	10–12	3010	30 s	painot: toistot:			
2		3	10–12	3010	30 s	painot: toistot:			
3		3	10–12	3010	30 s	painot: toistot:			
4		3	10–12	3010	30 s	painot: toistot:			
5		3	10–12	3010	30 s	painot: toistot:			
6		3	10–12	3010	30 s	painot: toistot:			

C1 Lantionnosto sohvalilla

#	PVM	Sarjat	Toistot	Tempo	Palautusaika		1. sarja	2. sarja	3. sarja
1		3	12–15	2011	30 s	painot: toistot:			
2		3	12–15	2011	30 s	painot: toistot:			
3		3	12–15	2011	30 s	painot: toistot:			
4		3	12–15	2011	30 s	painot: toistot:			
5		3	12–15	2011	30 s	painot: toistot:			
6		3	12–15	2011	30 s	painot: toistot:			

C2 Dead bug

#	PVM	Sarjat	Toistot	Tempo	Palautusaika		1. sarja	2. sarja	3. sarja
1		3	12–15	1010	30 s	painot: toistot:			
2		3	12–15	1010	30 s	painot: toistot:			
3		3	12–15	1010	30 s	painot: toistot:			
4		3	12–15	1010	30 s	painot: toistot:			
5		3	12–15	1010	30 s	painot: toistot:			
6		3	12–15	1010	30 s	painot: toistot:			