

1. punnerrus oikein tehtynä, katso video muutaman kerran ja tee perässä - <https://www.youtube.com/watch?t=30&v=IODxDxX7oi4&feature=youtu.be>

30s-40s - mikä vastaa n. 6-7 punnerrusta jos tekee oikealla tekniikalla

2. Lankkukävely sivuttain - kiinnitä huomio alaselkään jossa ei saa olla notkoa - <https://youtu.be/BSdspgFhVQE?t=8>

45-60s

3. supermies kontallaan - <https://youtu.be/cVnIAfmEox0?t=357>

45-60s

4. kissalehmä™ - <https://youtu.be/cVnIAfmEox0?t=246>

30-45s

5. Lankusta, toinen käsi ilmaan, alaselässä ei notkoa - <https://youtu.be/EVcB1M4IRZo?t=1m44s>

30-45s

6. Dead bug, Vartalo ei heilu, alaselkä pysyy maassa. Jos haluaa enemmän haastetta nosta hartiat irti maasta - <https://youtu.be/rbemelnkHag?t=8s>

vastakkaiset käsi&jalka vuorotellen 30s. saman puolen käsi&jalka yhteen menoon 20s ja toinen puoli 20s, molemmat kädet ja jalat yhtäkaa 20s.

7. T- punnerrus, punnerruksen jalkojen hallittuun pitoon jalat yhdessä, keskivartalo tiukkana ja lantio paikoillaan

45-60s

8. Käänteinen lankku, jalan nostot - pidä lantio ylhäällä koko ajan, tee liike rauhallisesti - <https://youtu.be/RF1nvvORV0k?t=12s>

45-60s

Tee liikkeitä kaksi kierrosta ja tee ne mahdollisimman hyvin.