Treeningkava rõngastega - Kere keskosa raskem

	3 ringi - igat harjutust 10 kordust	
1.	**Puusatõsted toenglamangus**	MÄRKUSED
		- algasendis keha sirge - tõste ajal puus üles - õlad randmete kohal - tõste ajal **hinga välja**
2.	**Jalatõsted rippudes**	
		- jalasirutus üles - hoia käed kõverdatuna - proovi jalgadega maast mitte tõugata - tõstes **hinga välja**
3.	**Põlvitusest rullimine**	
		- puus EI vaju alla - pea käte vahele - tagasi tõmmates **hinga välja**
4.	**Kerepöörded külgplangus**	
		- peal olev jalg ees - keha sirge - pea asend nautraalne - pöörde ajal **hinga välja**