Treeningkava rõngastega - BAASHARJUTUSED

	3 ringi - igat harjutust 10 kordust	
1.	**Seljatõmbed**	**MÄRKUSED**
		- keha sirge - õlad all - tõmme seljaga - tõmbe ajal **hinga välja**
2.	**Kükid**	
		- raskus kandadel - selg sirge - põlved varvastega ühes suunas - üles tulles **hinga välja**
3.	**Kätekõverdused**	
		- keha sirge - õlad all - surumise ajal **hinga välja**
4.	**Väljaastekükid**	
		- raskus eesoleva jala kannal - selg sirge - üles tulles **hinga välja**
5.	**Toenglamangus püsimine**	
		- keha sirge - õlad randmete kohal - ühtlane **hingamine**
6.	**Rippumine**	
		- käed sirged - ühtlane **hingamine**