Treeningkava rõngastega - Kere keskosa kergem

	3 ringi - igat harjutust 10 kordust	
1.	**Põlvetõsted toenglamangus**	MÄRKUSED
		- algasendis keha sirge - õlad randmete kohal - vaheldumisi jalad - tõste ajal **hinga välja**
2.	**Põlvetõsted rippudes**	
		- põlved rindkere suunas - hoia käed kõverdatuna - proovi jalgadega maast mitte tõugata - tõstes **hinga välja**
3.	**Puusatõsted külgplangus**	
		- õlg randme kohal - puus maad EI puuduta - pea asend neutraalne - tõste ajal **hinga välja**
4.	**Painutus kõrvale**	
		- hoia käed pea kohal paigal - painuta ainult puusast - tagasi tulles **hinga välja**