

# KUNTOSALIHARJOITTELUKORTTI

NIMI

HARJOITTELUPAINOT

VIIKOT

1-2

3-4

5-6

7-8

9-10

<b>LAITE 1</b> polven/lonkan ojentajat					
<b>LAITE 2</b> vatsalihakset					
<b>LAITE 3</b> lonkan loitontajat/ lähentäjät					
<b>LAITE 4</b> polven ojentajat					
<b>LAITE 5</b> yläraajojen ojentajat/rinta- lihakset					
<b>LANTION NOSTO 6</b>					
<b>LAITE 7</b> yläraajojen koukistajat ja yläselkä					
<b>8 PALLONHEITTO</b>					
<b>9 PAINON NOSTO</b>					
<b>10 TUOLILTA YLÖSNOUSU</b>					

HUOMIOITAVAA

---

---

---