

ADOMO MANKŠTA (20 min)

2 min pertraukos tarp pratimų

A – 3 serijos po 10 įtūpstų



D – 3 serijos po 30 pritūpimų



O – balansavimas ant vienos kojos po 1 min ant kiekvienos



M – 3 serijos bėgimo vietoje aukštai keliant kelius (po 20 kojų pakėlimų)



A – 3 serijos po 10 įtūpstų



S – 3 serijos po 20 atsispaudimų

