|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Pirmdiena** | **Otrdiena** | **Trešdiena** | **Ceturtdiena** | **Piektdiena** | **Sestdiena** | **Svētdiena** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **25**70 sit-ups, 90 chrunches42 leg raises, 120s plankSquat ch. day 15, 5 each x5 | **26**StiepšanāsVing. ar gumijuLēcienu ar aukliņu: 20 sek izdpildīt – 30 sek atpūta | **27**AB Crunch 3 sets130 squats | **28**StiepšanāsVideo – ķermeņa augšdaļaLēcienu ar aukliņu: 20 sek izdpildīt – 20 sek atpūta | **29**70 sit-ups, 90 chrunches42 leg raises, 120s plankSquat ch. day 15, 5 each x5 | **30**StiepšanāsVing. ar gumiju | **31**Lēcienu ar aukliņu: 20 sek izdpildīt – 10 sek atpūta | **janvāris** |
| **1** Hard Core 4 sets | **2**StiepšanāsVing. ar gumijuVideo – ķermeņa augšdaļa | **3**75 sit-ups, 100 chrunches58 leg raises, 130s plankSquat ch. day 17, 9 each x3 | **4**StiepšanāsVing. ar gumijuLēcienu ar aukliņu: 30 sek izdpildīt – 40 sek atpūta | **5**Total ABS 4 sets140 squats | **6**StiepšanāsVing. ar gumiju | **7**Lēcienu ar aukliņu: 30 sek izdpildīt – 30 sek atpūta | **janvāris** |

Video – ķermeņa augšdaļa - <https://www.youtube.com/watch?v=zFCjwr2Rf9I>





Kā izpildīt: <https://www.youtube.com/watch?v=p7xISHvJsik>







