|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Pirmdiena** | **Otrdiena** | **Trešdiena** | **Ceturtdiena** | **Piektdiena** | **Sestdiena** | **Svētdiena** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **25**  70 sit-ups, 90 chrunches  42 leg raises, 120s plank  Squat ch. day 15, 5 each x5 | **26**  Stiepšanās  Ving. ar gumiju  Lēcienu ar aukliņu: 20 sek izdpildīt – 30 sek atpūta | **27**  AB Crunch 3 sets  130 squats | **28**  Stiepšanās  Video – ķermeņa augšdaļa  Lēcienu ar aukliņu: 20 sek izdpildīt – 20 sek atpūta | **29**  70 sit-ups, 90 chrunches  42 leg raises, 120s plank  Squat ch. day 15, 5 each x5 | **30**  Stiepšanās  Ving. ar gumiju | **31**  Lēcienu ar aukliņu: 20 sek izdpildīt – 10 sek atpūta | **janvāris** |
| **1**  Hard Core 4 sets | **2**  Stiepšanās  Ving. ar gumiju  Video – ķermeņa augšdaļa | **3**  75 sit-ups, 100 chrunches  58 leg raises, 130s plank  Squat ch. day 17, 9 each x3 | **4**  Stiepšanās  Ving. ar gumiju  Lēcienu ar aukliņu: 30 sek izdpildīt – 40 sek atpūta | **5**  Total ABS 4 sets  140 squats | **6**  Stiepšanās  Ving. ar gumiju | **7**  Lēcienu ar aukliņu: 30 sek izdpildīt – 30 sek atpūta | **janvāris** |

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

A screenshot of text

Description automatically generated

A screenshot of a cell phone

Description automatically generated

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

A screenshot of a cell phone

Description automatically generated





