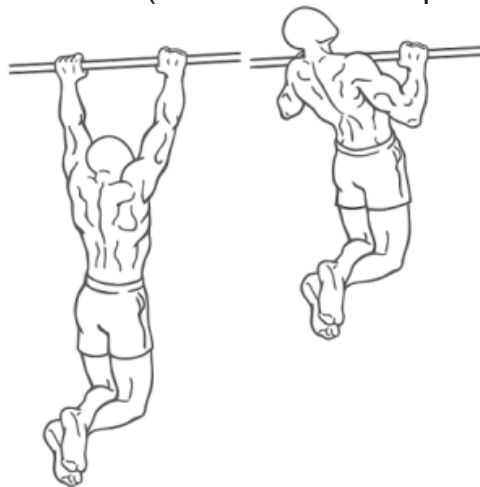


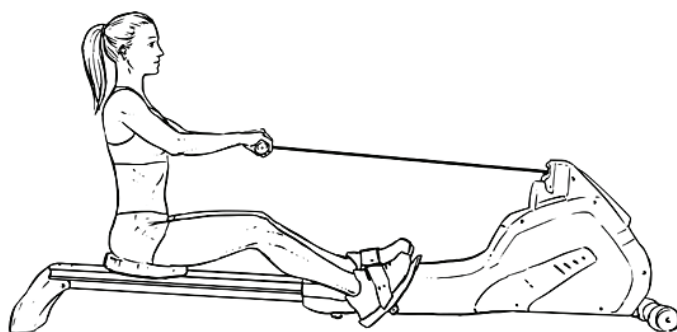
1. vingrinājums - svara stieņa spiešana guļus.



2. vingrinājums – pievilkšanās kārienā (vīriešu dzimuma pārstāvjiem).



2. vingrinājums – airēšanas trenāžiera vilkšana 5.minūtes. (sieviešu dzimuma pārstāvēm).



3. vingrinājums – ķermeņa augšdaļas pacelšana uz laiku 1.minūtes intervālā.
(vingrinājums izpildāms abu dzimumu pārstāvjiem).

