



NIME TRENN

A- 10 kükki

B- jookse kohapeal 1 minut

C- 2 tirelit ette

D- tõsta 5 nähtamatut
sangpommi

E- 1 minut põlvetõste jooksu

F- 30 sekundit mägironijat

G- 5 põlvetõstet

H- 10 hüpet kujuteldava
hüppenööri

I- 1 minut sääretõste jooksu

J- 3 kätekõverdust

K- 5 kõhulihast

L- viska 5 nähtamatut palli

M- 10 harki kokku hüpet

N- 5 ettepainutust

O- 10 puusaringi

P- 5 väljaastet

Q- 2 tirelit taha

R- 10 õlaringi

S- tantsi 1 minut

Š- 1 hundiratas

Z- 20 hüpet

Ž- 10 küljepainutust

T- 5 seljalihast

U- 10 käteringi

V- 5 kükki

W- plaksuta oma
lemmiklaulu

Õ- 10 põlvetõstet

Ä- 30 sekundit planku

Ö- kiirkõnd toas 30
sekundit

Ü- 5 õlaringi

X- kõnni ümber tubade

Y- 10 kõhulihast

