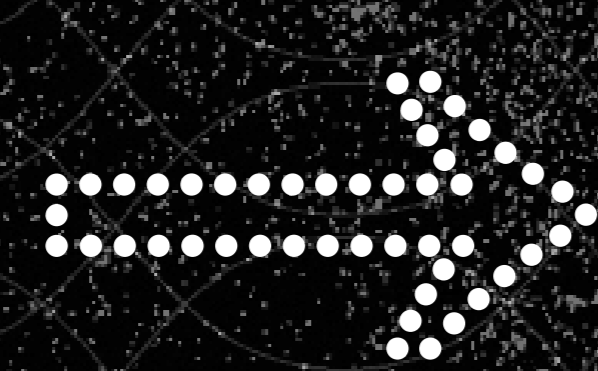


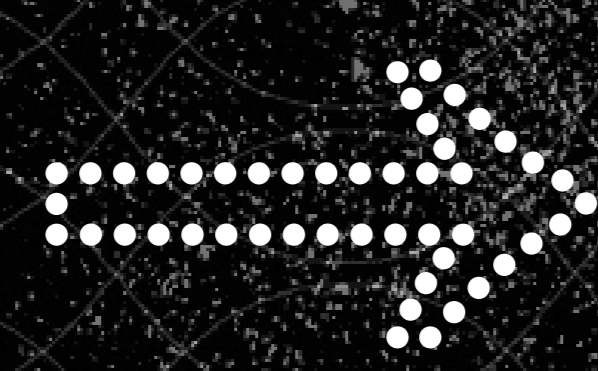


KOISTISEN VOIMACROSS

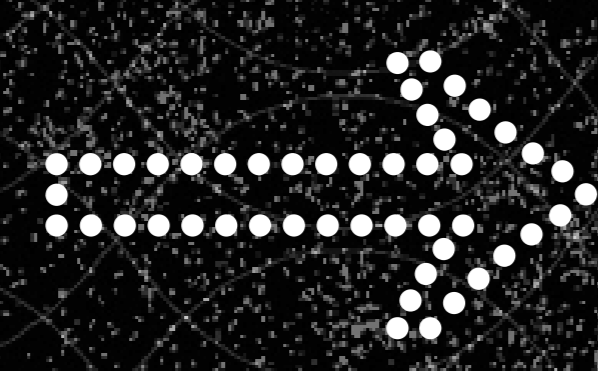
OHJEET



Pidä painoja suorilla käsillä vartalon sivulla korvien korkeudella



Seiso suorassa jalat yhdessä



Pidä painoja ylhäällä niin kauan kuin jaksat

SARJAT & PAINOT

TYTÖT

2 kg:n painot molemmissa käsissä

POJAT

4 kg:n painot molemmissa käsissä

VOIMACROSS-TAULUKKO

≤ 1 MIN.

Spagettikäsi

> 1 MIN.

Hiirikäsi

> 2 MIN.

Koistinen

> 3 MIN.

Rautahauis

> 4 MIN.

Äijä

> 5 MIN.

Superamis

ALPO.FI

Saku