

TESTISEURANTA

Nimi									
<b>Laji</b>									
20 m lent.									
30 m lent.									
40 m									
60 m									
100 m									
150 m									
200 m									
600 m									
Cooper									
3-loikka									
5-loikka									
10-loikka									
Vauhd. pit.									
3-tasat.									
3-kinkkaa (v)									
3-kinkkaa (o)									
leuanvedot									
dippi									
etunojapunn.									
vatsaliike									
vatsaliike, riip.									
selkäliike									
kuula pyt									
kuula pye									
kuula ae									
	Kuulanheitot tehdään yleensä oman sarjan kuulalla!								
	Pään yli eteen heitoissa käytetään kumminkin yleensä 2,0 tai 2,5 kg kuulaa.								
Eteentaiv.									
Silta									
Spagaatti									
Lavat									
Rinnalleveto									
Etykyykky									
Takakyykky									
Penkkipunnerrus									

