**PÜSTOLILASKURILE : RELVA (RASKUSE) HOIDMINE ASENDIS**

**hoidmine puhkus koormus**

**sek. sek.**

40 + 20 30 %

20 + 20 50 %

30 + 15 66 %

40 + 20 66 %

60 + 30 66%

Viie erineva soorituse seeriad :

40 + 20

35 + 20

30 + 20

25 + 20

20 + 20 kogu seeria koormus 66 %

20 + 15

30 + 20

40 + 30

50 + 40

60 + 90 kogu seeria koormus 50 %

Hoidmise kestel jätkub normaalne sisse-välja hingamine. Jälgi lihaseid, väldi lihaskrampide tekkimist. Vajadusel vali kergem variant.