**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.