**Pratimo pavadinimas Atlikimo laikas ir pakartojimai Poilsis**

TRX\_Pritūpimai 30 sek. 30 sek.

TRX Sprinterio startas (TRX Sprinter Start) 30 sek. (kiekvienai kojai) 30 sek.

TRX Kojų lenkimas galiniams šlaunies raumenims

(TRX Hamstring Curl) 30 sek. 30 sek.

TRX Trauka nugarai (TRX Row) 30 sek. 30 sek.

TRX Spaudimas krūtinei (TRX Chest Press) 30 sek. 30 sek.

TRX Y formos deltinio raumens trauka (TRX Y Deltoid Fly) 30 sek. 30 sek.

TRX Išsirietimai nuo kelių (TRX Kneeling Roll Out) 30 sek. 30 sek.

TRX Lenta (TRX Plank) 30 sek. 30 sek.

TRX Susirietimai (TRX Crunches) 30 sek. 30 sek.

TRX Nugaros apačios tempimas (TRX Lower Back Stretch) 2 kartai po 10 sek.

TRX Liemens tempimas pasisukus šonu (TRX Long Torso Stretch) 2 kartai po 10 sek.

TRX Tempimas krūtinei (TRX Chest Stretch) 2 kartai po 10 sek.