

03.22 Online CrossTraining

Szükséges felszerelés

- 2*1.5L ásványvíz (vagy bármi más tele üveg) hölgyeknek lehet elég 2*1kg is uraknak lehet akár nagyobb is
- egy szék vagy kanapé
- egy puha szőnyeg
- egy nagyobb súly (pl.: karton ásványvíz. Hölgyeknek lehet elég a 2*1.5L is)

Bemelegítés

Extra bemelegítés

30mp Taposás/30mp Lovagló ülés

3 kör pihenés nélkül.

Σ 3 perc

Feladatok

EMOM + 5 guggolásból felugrás

Minden percben indulunk és minden sipszónál 5 felugrás.

1. Fekvőtámasz + pacsi (Egyedül: megérintjük az ásványvíz tetejét)
2. Hasprés
3. Falnál ülés
4. Gettó tricepsz tolás
5. Russian Twist (itt használhatunk súlyt)
6. Előre kitörés fej fölött tartva a súlyt (ide kell a nagyobb súly)
7. Mérlegállásból felvétel (ide szintén kell a 1.5L es víz)
8. Lebegő ülés
9. Vállból tartás
10. Taposás

2 kör, közte 2 perc pihenő.

Σ 22 perc

Plank

- 20mp plank
- 10mp krokodil
- 20mp plank
- 10mp alul keresztbe térdfelhúzás
- 20mp plank
- 10mp pihenő
- 1 perc bal oldalplank
- 1perc jobb oldalplank

2 kör, közte 1 perc pihenő. Itt érdemes 20/10re (tabata) állítani az órát a csipogáshoz.

Σ 8 perc

Nyújtás

2020. 03. 22.

<https://trexfitness.hu>

Online CrossTraining

