

## 03.23 Online CrossTraining

### Szükséges felszerelés

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

### Bemelegítés

#### Extra bemelegítés

45mp Falnál ülés/30mp guggolásból felugrás.

3 kör közte 20mp pihenő.

Σ 5 perc

### Feladatok

40:10

1. Fekvenyomás (a karton vízzel. ha sok akkor kisebbel vagy bármi tárggyal amit jónak érzünk ☺)
2. Plank alkarral a kanapén
3. 2 lépés jobbra/balra szalaggal.
4. Súly emelés és tartás félig guggolt 45° tartásból.
5. Terpesz ugrás(előre hátra)
6. Alkartámasz → fekvőtámasz
7. Vádli tartás és lábujjhegyen felállás
8. Lebegő ülés súllyal + 90° forgás (csak 1 irányba/kör)
9. Előre kitörés 2 palacckal és rugózás. (1 lábbal/kör)
10. Hanyatt bicska pozívióból súllyal 4mp alatt leenged 1 alatt vissza.

3 kör, közte 2 perc pihenő.

Σ 29 perc

### Plank

- 90mp bal oldalplank
- 90mp jobb oldalplank

Σ 3 perc

### Nyújtás