

03.23 Online CrossTraining

Szükséges felszerelés

- Egy feles és egy másfeles ásványvíz
- egy puha szőnyeg
- egy nagyobb súly (pl.: karton ásványvíz. Hölgyeknek lehet elég a 2*1.5L is)

Bemelegítés

Extra bemelegítés

15mp lovaglós ülés/5 guggolásból felugrás.

1kör 4 setből áll (1 perc)

3 kör közte 30mp pihenő.

Σ 4 perc

Feladatok

Láb

EMOM

- Felnál ülés
- Guggolás nagyobb súllyal (pl rekesz víz)

3 kör pihenő nélkül.

Σ 6 perc

Törzs

30:10

- Altartámasz → fekvőtámasz
- Fekvőtámasz pozícióban ellentétes kéz/lába emelés felváltva.

3 kör.

Σ 4 perc

Has

45:15

- Lebegő ülés
- Hasprés
- Hátúszás
- Láb átemelés (fél literes víz felett)
- Hanyatt láb keresztezés
- 4mp alatt láb leeresztés
- Plank hason
- Plank bal oldalt
- Plank jobb oldalt

Σ 20 perc

Nyújtás

