

03.25 Online TRX

Szükséges felszerelés

- Felfüggeszthető heveder
- Polifóm

Bemelegítés

Gyakorlatok

Állva

40:10

1. egy kezes bicepsz (harmadik körben 2 kezes)
2. guggolásból felugrás
3. 1 kezes szűk evezés guggolással
4. Bunny hopp
5. fekvőtámasz (1 lábbal ha lehet!)
6. Magas térdemeléses taposás
7. I/Y/T –fly
8. lábujjhegyen szögdelés guggolás pozícióban

3 kör. Körök között 1 perc pihenő.

Σ 22 perc

Talajon

1. Bicska
2. Taposás
3. Alkarmász/fekvőtámasz
4. Krokodil (váltott lábbal)
5. Kigördülés

3 kör. Köztük 1 perc pihenő.

Σ 14.5 perc

Plank

- 3*1 perc plank (minden oldalt 1)

Σ 3 perc

Nyújtás

