

03.26 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

30mp taposás 30mp lovagló ülés.

3 kör közte nincs pihenő

Σ 3 perc

Feladatok

4*5 perc köztük +1 perc plank. Közte 2 perc pihenő

I.

- 30 mellből tolás
- 20 oldal emelés vállból lassan egyenletesen (2*1,5L pl)
- 10 nyalóka

II.

- 20 lebegő ülés
- 30 hasprés
- 40 hátúszás

III.

- 20 guggolásból felugrás
- 10 térdelés guggolás
- 2*10 előre kitörés fejfölött a nagy súllyal

IV.

- 20 russian twist
- 10 plank twist
- 20 csipő tolás hanyatt fekve

Σ 30 perc

Plank:

2*1.5 perc oldalplank pihenő nélkül

Σ 3 perc

Nyújtás

