

03.27 Online TRX

Szükséges felszerelések

- Heveder
- Polifóm

Bemelegítés

Gyakorlatok

50/40/30:10

Állva

1. 2 kezes bicepsz
2. W-deltoid
3. inverz evezés
4. A-letolás
5. Jobbra kilépés
6. Guggolásból felugrás
7. Balra kilépés
8. Ugrás közben taps a lábfejjel

Talajon

9. Csípő feltolás
10. Taposás hanyatt fekve
11. Törzs emelés
12. Tárogatás

3 kör. 2 perc pihenő között.

Σ 36.5 perc

Plank

- 3*1 perc plank (minden oldalt 1 perc) pihenő nélkül

Σ 3 perc

Nyújtás

