

03.28 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 vagy szék
- 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 szettből áll. 3 kör, közte 30mp pihenő.

Σ 4 perc

Feladatok

45:15 (Munka:Taposás)

1. Vizes pakk földről felvétel és kitolás fej fölé
2. Lebegő ülés
3. Tricepsz tolás az ágyon!
4. Falnál ülés
5. 1.5L vizes palack előre emelés váltott kézzel.
6. Alkarmászkban terpesz zár ugrás (ha van band azt a bokára tenni!)
7. 45° oldal ugrás és vissza lépés(csak 1 oldal/kör)
8. Fekvőtámasz lábbal az ágyon szűken!
9. Hanyatt fekve váltott kézzel előre nyújtózkodás
10. Magastérdemeléssel taposás a földön.
11. 3*1 perc plank egyben taposás nélkül!

2 kör, közte 2 perc pihenő.

Σ 28.5 perc

Nyújtás

