

03.30 Online CrossTraining

Szükséges felszerelés

- 1.5L –es üveg
- egy puha szőnyeg
- 2 puha rongy (konyharuha, törülköző..stb)
- egy nagyobb súly (pl.: karton ásványvíz. Hölgyeknek lehet elég a 2*1.5L is)

Bemelegítés

Extra bemelegítés

45mp falnál ülés/30mp guggolásból felugrás

3 kör pihenés nélkül közte 20mp pihenő

Σ 4.5 perc

Feladatok

EMOM + 5 jumping jack

Minden percben indulunk és minden sipszónál 5 jumping jack.

1. Tárogatásból feltolás
2. Felülés könyékkel térdhez keresztbe felhúzott lábbal.
3. Lovagló ülés
4. Gettó tricepsz tolás
5. Russian Twist (itt használhatunk súlyt)
6. Váltott lábú szögdelés
7. Fejkörzés nagyobb súllyal.
8. 4mp alatt leeresztjük a lábunkat hanyatt fekvve.
9. Fekvőtámaszban váll érintés (opcionálisan + fekvőtámasz)
10. Guggolás súllyal mélyen.

2 kör, közte 2 perc pihenő.

Σ 22 perc

Plank

- 3 perc hason
- 1perc bal oldalt
- 1 perc jobb oldalt
- 1 perc hason

Egybe.

Σ 6 perc

Nyújtás

