

04.03 TRX Online

Szükséges felszerelés

- Heveder
- Polifóm

Bemelegítés

Feladatok

40:10

Minden kört kétszer. Köztük 1-2 perc pihenő.

I.

1. Bicepsz
2. W-deltoid
3. Tricepsz tolás
4. Fekvőtámasz

II.

1. Előre kitörés (1 láb/kör)
2. Guggolásból felugrás
3. Hátra kitörés/pisztoly guggolás (1 láb/kör)
4. Bunny Hopp

III.

1. 90° forgatás (csak 1 oldal/kör)
2. Oldalra tolás
3. Guggolásból fej fölé tolás forgatással (csak 1 oldal/kör)
4. Oldal csípő tolás

IV.

1. Boka felhúzás törzsemeléssel
2. Taposás hanyatt
3. Tárogatás törzsemeléssel
4. Gyertya

Σ 32 perc

Plank

- 2 perc hason
 - 1 perc bal oldalt
 - 1 perc jobb oldalt
- Pihenő nélkül

Σ 4 perc

Nyújtás

