

04.04 Online CrossTraining

Szükséges felszerelés

- 2 másfeles üveg ásványvíz
- egy puha szőnyeg
- egy szék vagy kanapé
- egy nagyobb súly (pl.: karton ásványvíz. Hölgyeknek lehet elég a 2*1.5L is)

Bemelegítés

Extra bemelegítés

30mp taposás/30mp lovagló ülés.

3 kör pihenő nélkül

Σ 3 perc

Feladatok

EMOM+ 4 Guggolásból felugrás 90° fordulattal (1 teljes kört. körönként más irányba)

1. Falnál ülés (súllyal)
2. Oldalra súly kitartás (2*1,5L pl.)
3. Lebegő ülés
4. 1 lábas szökdelés kanapén/széken támaszkodva oldalra (1láb/kör)
5. Mellből tolás (nagyobb súllyal)
6. Leg Twist
7. guggolásban lábujjhegyre állás és onnan felállás lábujjhegyen
8. egy szűk egy széles fekvőtámasz
9. hanyatt fekvve csípő feltolás
10. Taposás
11. 3*1 perc plank

2 kör. közte 2 perc pihenő.

Σ 30 perc

Nyújtás