

04.06 Online CrossTraining

Szükséges felszerelés

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

Bemelegítés

Extra bemelegítés

15mp guggolás/5guggolásból felugrás

1 kör 4 setből áll

3 kör. közte 30mp pihenő

Σ 4 perc

Feladatok

45:15 (Munka:Taposás)

1. Nyújtott kézzel emelés váltott kézzel. (2*1.5L)
2. Ceruza átugrás 1 lábbal (1 láb/kör)
3. Nyújtzkodás előre hanyatt fekve bokához
4. Földről felvétel és kitolás(nagyobb súly)
5. Hanyatt fekve könyékkel térd érintés kersztbe felhúzott lábbal
6. Guggolás nagyobb súllyal
7. Fekvőtámasz lábbal az ágyon
8. Hason fekve taps elől hátul
9. Hanyatt fekve csípő feltolás
10. Gettó Tricepsz tolás
11. Oldal dőlés/felhúzás nagyobb súllyal (1 oldal/kör)
12. Szögdelés váltott lábbal

2 kör. közte 2 perc pihenő.

Σ 26 perc

Plank

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

Egybe pihenő nélkül

Σ 6 perc

Nyújtás

