

## 04.07 Online CrossTraining

### Szükséges felszerelés

- Egy másfeles üveg ásványvíz
- Egy puha szőnyeg
- Egy nagyobb súly (pl.: karton ásványvíz. Hölgyeknek lehet elég a 2\*1.5L is)

### Bemelegítés

#### Extra bemelegítés

10mp taposás/1 burpee (ha nincs puha talaj nem kell földre feküdni ;))

1 kör 6 setből áll.

3 kör közte 20mp pihenő

Σ 4 perc

### Feladatok

#### Láb

##### EMOM

- Kitörés előre fej fölött nagyobb súllyal (1 lába/kör)
- Lovagló ülés

3 kör pihenő nélkül. (3. körben kitörés váltott lábbal)

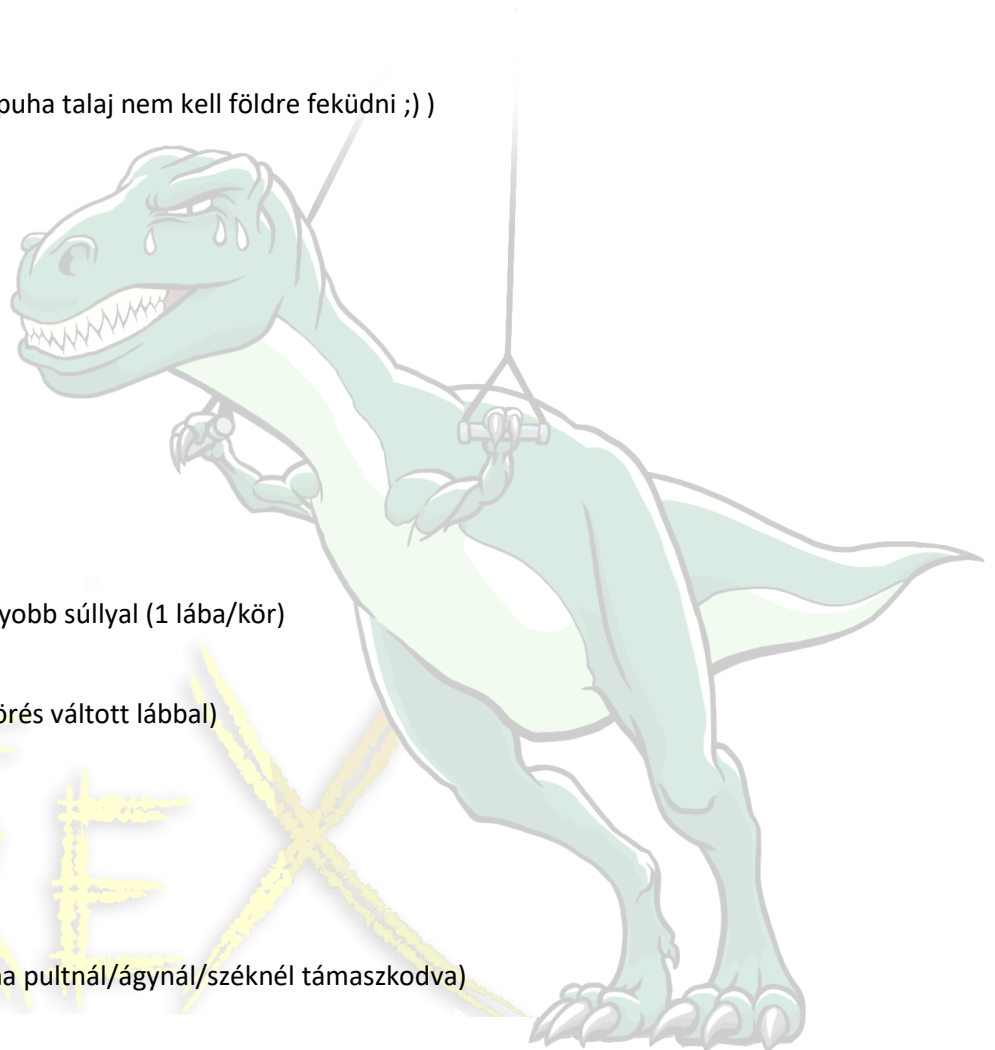
Σ 6 perc

30:10

- Taposás
- Váltott lábú szögdelés
- Mountain Climbing (konyha pultnál/ágynál/széknél támaszkodva)

3 kör pihenő nélkül

Σ 8 perc



## Has

45:15

1. Lebegő ülés
2. Hasprés
3. Hátúszás
4. Russian twist
5. Keresztezés
6. 4mp alatt leengedés (rekesz vízzel!)
7. Alkartámasz lábbal az ágyon!

2 kör közte 2perc pihenő!

Σ 14 perc

## Plank

2\*90mp oldalplank egybe pihenő nélkül.

Σ 3 perc

## Nyújtás

