

04.08 TRX Online

Szükséges felszerelés

- Heveder
- Polifóm

Bemelegítés

Feladatok

50/40/30:10

Állva

1. Bicepsz váltott kézzel
2. Inverz evezés
3. Tricepsz lehúzás nyújtott kézzel
4. I/Y fly felváltva
5. Előre kitörés jobb lábbal
6. Guggolásból felugrás
7. Előre kitörés bal lábbal
8. Váltott lábú szögdelés rugózással (3 rugó)

Földön

9. Fekvő Bicska
10. Taposás
11. Alkarmászk fekvőrámasz
12. Oldal térdfelhúzás

3 kör. 2 Perc pihenő köztük.

Σ 36.5 perc

Plank

- 3*1 perc plank

Σ 3 perc

Nyújtás

