

04.10 Online TRX

Felszerelés

- Heveder
- Polifóm

Bemelegítés

Gyakorlatok

Állva

40:10

1. 1 kezes bicepsz (3. körben 2 kezes)
2. Guggolásból felugrás
3. 1 kezes szűk evezés guggolással
4. Bunny hopp
5. 1 lábas fekvőtámasz
6. Mountain climbing
7. I/Y/T –fly
8. Lábujjhegyen szögdelés

3 kör. 1 perc pihenő közte.

Σ 22 perc

Talajon

1. Bicska
2. Mountain climbing
3. Plank → Pushup
4. Krokodil
5. Kigördülés

3 kör. 1 perc pihenő közte.

Σ 14.5 perc

Plank

- 3*1 perc plank (1' minden oldalon)

Σ 3 perc

Nyújtás

