

## 04.11 Online CrossTraining

### Szükséges felszerelés

- 1.5L –es üveg
- egy puha szőnyeg
- 2 puha rongy (konyharuha, törülköző..stb)
- egy nagyobb súly (pl.: karton ásványvíz. Hölgyeknek lehet elég a 2\*1.5L is)

### Bemelegítés

#### Extra bemelegítés

45mp falnál ülés/30mp guggolásból felugrás

3 kör pihenés nélkül közte 20mp pihenő

Σ 4.5 perc

### Feladatok

EMOM + 5 jumping jack

Minden percben indulunk és minden sipszónál 5 jumping jack.

1. Oldal tárogatás kis súllyal
2. Felülés könyékkel térdhez keresztbe felhúzott lábbal.
3. Lovagló ülés
4. Gettó tricepsz tolás
5. Russian Twist (itt használhatunk súlyt)
6. Váltott lábú szögdelés
7. Földről felemelés és fej fölé kitolás nagyobb súllyal
8. 4mp alatt leeresztjük a lábunkat hanyatt fekve.
9. Fekvőtámaszban + váll érintés
10. Guggolás nagyobb súllyal mélyen.

2 kör, közte 2 perc pihenő.

Σ 22 perc

### Plank

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

Egybe.

Σ 6 perc

### Nyújtás

