

## 04.13 Online CrossTraining

### Szükséges felszerelés

- 2\*1.5L –es üveg
- egy puha szőnyeg
- kanapé/szék
- egy nagyobb súly (pl.: karton ásványvíz. Hölgyeknek lehet elég a 2\*1.5L is)

### Bemelegítés

#### Extra bemelegítés

15mp lovaglós ülés/5 guggolásból felugrás

3 kör pihenés nélkül közte 30mp pihenő

Σ 4 perc

### Feladatok

45:15 (Munka:Taposás)

1. Döntött törzssel előre emelés (kisebb vagy nagyobb súllyal)
2. Falnál ülés
3. Mellkasból nyomás fölfelé
4. 2 jobbra/balra (ha van szalaggal)
5. Fejkörzés (nagyobb súllyal)
6. Előre kitörés (körönként 1 láb. 3. kör felváltva. Nagyobb súllyal)
7. Mountain Climbing
8. Fekvőtámasz szélesen
9. 1 lábas oldalra ugrálás ágynak támaszkodva
10. Földről felvétel (kitolás nélkül!)

3 kör, közte 2 perc pihenő.

Σ 34 perc

### Has

30:30

1. Lebegő ülés
2. Hasprés
3. Hátúszás
4. Russian Twist
5. Keresztezés
6. 4mp alatt leeresztés

Egybe. 3 kör. köztük 1 perc pihenő

Σ 11 perc



## Plank:

- 2perc hason
- 2 perc bal oldalt
- 2 perc jobb oldalt

Σ 6 perc

## Nyújtás

