

04.14 Online CrossTraining

Szükséges felszerelés

- 1*1.5L –es üveg
- Puha szőnyeg
- Nagyobb súly (pl.: karton ásványvíz. Hölgyeknek lehet elég a 2*1.5L is)

Bemelegítés

Extra bemelegítés

10mp taposás/1 burpee

1kör 6 setből áll. 3 kör közte 20mp pihenő

Σ 4 perc

Láb

EMOM

- Falnál ülés
- Guggolás nagyobb súllyal

3 kör egybe

Σ 6 perc

30:10

- Váltott lábú szögdelés
- Oldalszögdelés 1 lábon (oda vissza)
- Terpeszgrás kar emeléssel

3 kör pihenés nélkül

Σ 6 perc

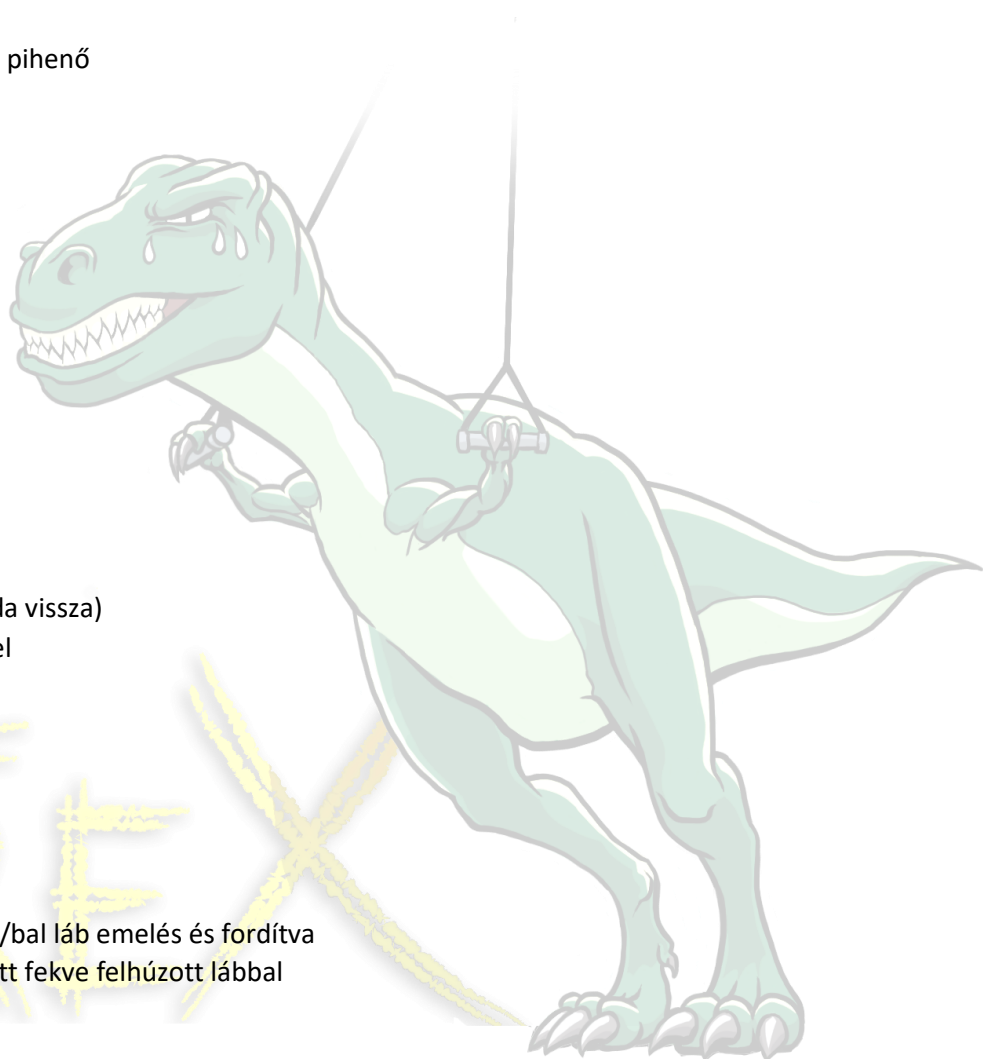
Has/Törzs

45:15

1. Fekvőtámaszban jobb kéz/bal láb emelés és fordítva
2. Előre nyújtózkodás hanyatt fekve felhúzott lábbal
3. Hátúszás
4. Russian Twist
5. Törzsemelés hanyatt fekve egyik lábbal a magasban (1 láb/kör)
6. Plank Twist
7. Tárogatás (egyik oldal/kör)
8. Oldal felhúzás nagyobb súllyal

2kör. Köztük 2 perc pihenő

Σ 18 perc



Plank:

- 1 perc minden oldalt

Σ 3 perc

Nyújtás

