

04.15 TRX Online

Szükséges felszerelés

- Heveder
- Polifóm

Bemelegítés

Feladatok

50/40/30:10

Állva

1. Bicepsz Befelé
2. W-deltoid
3. A-letolás
4. T-Fly
5. Guggolás előre felé
6. Taposás
7. 1 lábas kitörés váltott lábbal
8. Váltott lábú kitörés hátra

Földön

9. Csípő tolás felhúzott lábbal
10. Taposás
11. Törzs Emelés
12. Gyertya

3 kör. 2 Perc pihenő köztük.

Σ 36.5 perc

Plank

- 3*1 perc plank (minden oldalon egy)

Σ 3 perc

Nyújtás

