

## 04.18 Online CrossTraining

### Szükséges felszerelés

- 2db másfeles ásványvíz
- Egy puha szőnyeg
- Egy kanapé/szék
- Egy nagyobb súly (pl.: karton ásványvíz. Hölgyeknek lehet elég a 2\*1.5L is)

### Bemelegítés

#### Extra bemelegítés

30mp korcsolya/30mp guggolás súllyal.

3 kör közte pihenő nélkül

Σ 3 perc

### Feladatok

EMOM + 5 guggolásból felugrás

1. Fekvenyomás 1 lábbal a levegőben csípőtartással. (1láb/kör)
2. Lebegő ülés
3. Lovagló ülés
4. Oldal kitartás
5. Russian Twist
6. Mountain Climbing
7. Tricepsz tolás súllyal nyak mögül
8. Hasprés
9. 1 lábas ugrálás ágytak támaszkodva
10. Nyalóka
11. Taposás
12. 3\*1 perc plank

2 kör. 2 perc pihenő köztük.

Σ 30 perc

### Nyújtás



