

04.20 Online CrossTraining

Szükséges felszerelés

- Egy feles és egy másfeles ásványvíz
- Egy puha szőnyeg
- Kanapé/szék
- 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 közte 20mp pihenő

Σ 5 perc

Feladatok

45:15 (Munka:Taposás)

1. Fekve nyomás emelt csípővel
2. Lebegő ülés
3. Lovagló ülésből előre kirúgás
4. Tricepsz tartásban egy kéz előre emel és vissza
5. Homorításban elől hátul tapsolás
6. Guggolásból terpeszbe ugrás és vissza
7. Váltott kezes súly emelés előre nyújtott kézzel
8. 4mp alatt láb leengedés és vissza
9. Guggolás nagyobb súllyal
10. Plank lábbal az ágyon
11. +10 fekvőtámasz ugyan ebben a pozícióban!

Σ 24 perc

Plank:

2*1.5 perc oldalplank pihenő nélkül

Σ 3 perc

Nyújtás

