

04.22 TRX Online

Szükséges felszerelés

- Heveder
- Polifóm

Bemelegítés

Feladatok

50/40/30:10

Állva

1. Bicepsz állhoz
2. Inverz evezés
3. Overhead back extense
4. Tárogatás
5. Kilépés jobbra
6. Rugó
7. Kilépés balra
8. Lábujjhegyen szögdelés

Talajon

9. Bicske tárogatással
10. Taposás
11. Alkartámasz → Fekvőtámasz
12. Alkartámaszban derék érintés

3 kör. Körök között 2 perc pihenő.

Σ 36,5 perc

Plank

- 2*1,5 perc oldalplank

Σ 3 perc

Nyújtás



