

## 04.23 Online CrossTraining

### Szükséges felszerelés

- Egy másfeles ásványvíz
- egy puha szőnyeg
- egy nagyobb súly (pl.: karton ásványvíz. Hölgyeknek lehet elég a 2\*1.5L is)
- Pár könyv, vagy doboz vagy step pad ami elbír minket.

### Bemelegítés

#### Extra bemelegítés

10mp taposás/2 guggolásból felugrás

1 kör 6 setből áll.

3 kör közte 10mp pihenő

Σ 4 perc

### Feladatok

4\*5 perc köztük +1 perc plank. Közte 2 perc pihenő.

I.

- 20 földről nagyobb súly felvétel és fej fölé kitolás
- 10 fejkörzés (oda vissza)
- 10 fekvőtámasz szűk és szélesen ugrálva

II.

- 20 lebegő ülés
- 40 hátúszás
- 2\*10 láb feltolás 1 lábbal hanyatt fekve

III.

- 2\*20 oldalra ugrás 1 lábbal megtámaszkodva
- 40 mountain climbing
- 10 térdelő guggolás

IV.

- 2\*5 plankban superman előrenyúlás váltott kézzel
- 20 leg twist.
- 10 kéz váltás lábbal az ágyon és oldalra kinyújtás

Σ 30 perc

### Plank:

2\*1.5 perc oldalplank pihenő nélkül

Σ 3 perc

### Nyújtás

