

04.24 TRX Online

Szükséges felszerelés

- Heveder
- Polifóm

Bemelegítés

Feladatok

40:10

Állva

1. 1 kezes biceps
2. Guggolásból felugrás
3. 1 kezes szűk evfzés
4. Bunny hopp
5. 1 Lásas fekvőtámasz
6. Magas térdemeléses taposás
7. I/Y/T – fly
8. Szögdelés és taps lábfejjel

3 kör. Körök között 1 perc pihenő.

Σ 22 perc

Talajon

1. Bicska
2. Taposás
3. Atomic pushup
4. Superman plank
5. Kigördülés

3 kör. Körök között 1 perc pihenő.

Σ 14,5 perc

Plank

- 2*1,5 perc oldalplank

Σ 3 perc

Nyújtás

