

04.25 Online CrossTraining

Szükséges felszerelés

- 2*1.5L ásványvíz (vagy bármi más tele üveg) hölgyeknek lehet elég 2*1kg is uraknak lehet akár nagyobb is
- egy szék vagy kanapé
- egy puha szőnyeg
- egy nagyobb súly (pl.: karton ásványvíz. Hölgyeknek lehet elég a 2*1.5L is)

Bemelegítés

Extra bemelegítés

30mp Taposás/30mp Lovagló ülés

3 kör pihenés nélkül.

Σ 3 perc

Feladatok

EMOM + 5 guggolásból felugrás

Minden percben indulunk és minden sipszónál 5 felugrás.

1. Mellkasból nyomás
2. Hasprés
3. Falnál ülés
4. Gettó tricepsz tolás
5. Russian Twist (itt használhatunk súlyt)
6. Előre kitörés fej fölött tartva a súlyt (ide kell a nagyobb súly)
7. Korcsolyázás
8. Döntött Törzsű emelés nyújtott kézzel
9. Lebegő ülés és rugózás
10. Fekvőtámasz tartás szűken. láb az ágyon
11. Oldal szögdelés 1 lábbal
12. 3*1 perc plank

2 kör, közte 2 perc pihenő.

Σ 30 perc

Nyújtás

