

04.28 Online CrossTraining

Szükséges felszerelés

- Puha szőnyeg
- Kanapé/szék
- Nagyobb súly (pl.: karton ásványvíz. Hölgyeknek lehet elég a 2*1.5L is)

Bemelegítés

Extra bemelegítés

30mp taposás/30 mp lovaglós ülés

3 kör pihenő nélkül

Σ 3 perc

Láb

EMOM

- Felnál ülés
- Váltott lábú szögdelés
- Guggolás nagyobb súllyal

2 kör egybe

Σ 6 perc

Has/Törzs

45:15

1. Fekvőtámaszban kéz emelés oldalra lábbal az ágyon
2. Törzsemelés hanyatt fekvéssel egyik lábbal a magasban (1 láb/kör)
3. Lebegő ülés
4. Hátúszás
5. Felhúzott lábakkal előre mutató oldalsó kezekkel apró hasprések
6. Russian Twist
7. Keresztezés
8. 4mp alatt leengedés súllyal (kéz láb egyszerre mozog)
9. Plank hason
10. Plank Bal oldalt
11. Plank jobb oldalt

2kör. Köztük 2 perc pihenő

Σ 24 perc

Nyújtás

