

## 04.29 Online Spártai

### Szükséges felszerelés

- Egy puha szőnyeg
- Kanapé/szék
- Egy nagyobb súly (pl.: karton ásványvíz. Hölgyeknek lehet elég a 2\*1.5L is)

### Bemelegítés

### Feladatok

I.

2 perc falnál ülés+10burpee (3 percnként indulunk)

Σ 6 perc

II.

- Súly tartás nagy terpeszben – 60s
- 10 Földről állhoz húzás nagyobb súllyal

3 kör. 2 percnként indulunk.

Σ 6 perc

III.

- Lovagló ülés kis súllyal-60s
- 10 guggolásból felugrás kis súllyal. Súlyt toljuk fej fölé ugrás közben

3 kör 2 percnként indul.

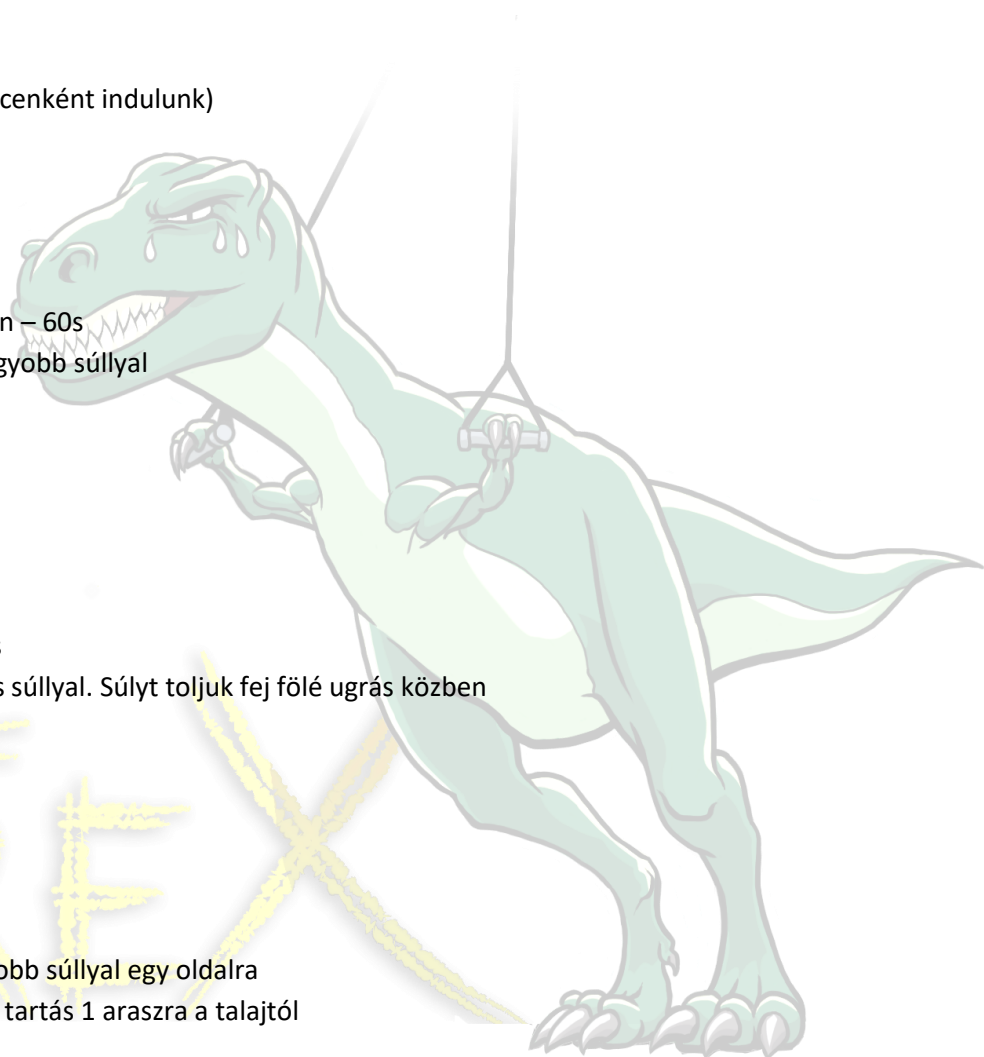
Σ 6 perc

IV.

- 1 perc oldal felhúzás nagyobb súllyal egy oldalra
- Hanyatt fekvé nyújtott láb tartás 1 araszra a talajtól
- Másik oldalra felhúzás
- Hanyatt fekvésben csípő fent és tartjuk a súlyt
- Taposás

2 perc mind.

Σ 10 perc



V.

- 20s hason plank
- 10s krokodil
- 20s hason plank
- 10s keresztbe térdfelhúzás
- 30s hason plank
- 60s bal oldal plank
- 60s jobb oldal plank

2 kör. közte 1 perc pihenő

Σ 8 perc

Nyújtás

