

04.30 Online CrossTraining

Szükséges felszerelés

- Egy másfeles ásványvíz
- egy puha szőnyeg
- Bokaszalag (ha van)
- egy toll vagy ceruza
- egy nagyobb súly (pl.: karton ásványvíz. Hölgyeknek lehet elég a 2*1.5L is)

Bemelegítés

Extra bemelegítés

30mp korcsolyázás/1perc lovagló ülés

3 kör.

Σ 4.5 perc

Feladatok

4*6 perc. Közte 2 perc pihenő.

I.

- 30 fekvő nyomás (nagyobb súllyal)
- 10 döntött törzsű emelés lassan (kiseb/közepes súllyal)
- 10 fölről felvétel és mellkashoz emelés (nagyobb súllyal)

II.

- 30 előre nyújtzkodás bokához
- 40 keresztezés (lábanként)
- 10 pasci hason fekvő (elől/hátul)

III.

- 20 páros lábbal előre hátra ugrás
- 40 mountain climbing
- 5*(2 jobbra/balra lépés)

IV.

- 2*10 oldal felhúzás nagyobb súllyal
- 20 leg twist.
- 10 kézvártás lábbal az ágyon és oldalra kinyújtás

Σ 30 perc

Plank:

3*1 perc plank pihenő nélkül

Σ 3 perc

Nyújtás

