

05.01 TRX Online

Szükséges felszerelés

- Heveder
- Polifóm

Bemelegítés

Feladatok

40:10

Állva

1. 1 kezes bicepsz(3. körben 2 kezes)
2. Gyors guggolás
3. Tricepsz tolás
4. Guggolásból felugrás
5. I/Y/T-Fly
6. Rugó
7. Fekvőtámasz
8. Lábujjhegyen szögdelés

3 kör. Körök között 1 perc pihenő.

Σ 22 perc

Talajon

1. Fekvő Bicska
2. Taposás
3. Váll érintés
4. Plank
5. Kigördülés

3 kör. Körök között 1 perc pihenő.

Σ 14,5 perc

Plank

- 2*1,5 perc oldalplank

Σ 3 perc

Nyújtás

