

## 05.04 Online CrossTraining

### Szükséges felszerelés

- 1\*1.5L –es üveg vagy kisebb kézisúly
- Puha szőnyeg
- Kanapé/szék
- Nagyobb súly (pl.: karton ásványvíz. Hölgyeknek lehet elég a 2\*1.5L is)

### Bemelegítés

#### Extra bemelegítés

30mp taposás/30mp lovagló ülés

3 kör pihenő nélkül.

Σ 3 perc

### Feladatok

EMOM + 5 Guggolásból felugrás

1. Lebegő ülés
2. Fekvőtámasz szűk/széles váltakozva
3. Falnál ülés
4. Plank lábbal az ágyon
5. Váltott lábú szögdelés
6. Guggolás nagyobb súllyal
7. Oldal felhúzás nagyobb súllyal (1 oldal/kör)
8. 1 lábas dead lift (1láb/kör)
9. Földről felvétel mellkashoz és kitolás
10. Mountain Climbing
11. Előre nyújtzkodás bokához (jobb/bal oldalra)

2kör. Köztük 2 perc pihenő

Σ 24 perc

### Plank:

- 2 perc hason
- 1 perc bal oldalt
- 1 perc jobb oldalt

Σ 4 perc

### Nyújtás

