

05.06 TRX Online

Szükséges felszerelés

- Heveder
- Polifóm

Bemelegítés

Feladatok

40:10

I.

1. 1 kezes kézforgatásos bicepsz.
2. W-deltoid
3. Inverz evezés
4. Inverz tárogatás

II.

1. Bolgár guggolás (jobb láb)
2. 1 lábás csípőtólás fekvőtámasz pozícióból (jobb láb)
3. 1 lábás csípőtólás fekvőtámasz pozícióból (bal láb)
4. Bolgár guggolás (bal láb)

III.

1. 90 fokos forgatás (1 oldalra/kör)
2. Könyék emelés guggolásban.
3. Oldal tolás
4. Oldalt csípő tolás

IV.

1. Bicska
2. Taposás
3. Atomic pushup
4. Térdfelhúzás Csípőforgatással

2 kör mindből. Blokkok között 1-2 perc pihenő

Σ 31,5 perc

Plank

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

Σ 4, perc

Nyújtás

