

## 05.08 TRX Online

### Szükséges felszerelés

- Heveder
- Polifóm

### Bemelegítés

### Feladatok

40:10

I.

1. Superman
2. Tárogatás
3. Fekvőtámasz
4. T-Fly

II.

1. Guggolás
2. Taposás
3. Váltott lábú kitörés
4. Szögdelés váltott lábbal

III.

1. Bicska tárogatással
2. Taposás
3. Oldalplankben térdfelhúzás
4. Alkartámaszban csípő érintés

IV.

1. Sarok felhúzás
2. Taposás
3. Tárogatás törzs emeléssel
4. Gyertya

2 kör mindből. Blokkok között 1-2 perc pihenő

Σ 31,5 perc

### Plank

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

Σ 4, perc

### Nyújtás

