

05.09 Online CrossTraining

Szükséges felszerelés

- Egy másfeles ásványvíz
- egy puha szőnyeg
- Kanapé/szék
- 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*5 perc + 1 perc plank. Közte 2 perc pihenő.

I.

- 20 fekvőtámasz lábbal az ágyon)
- 10 fejkörzés (nagyobb súllyal)
- 10 alkarból emelés. (nagyobb súllyal)

II.

- 20 lebegő ülés
- 10 db lassú leeresztés hanyatt fekvve (Nagyobb súllyal)
- 20 Russian Twist (lábkitolással vagy súllyal)

III.

- 2*20 1 lábás oldal szögdelés
- 10 térdelésből guggolásba és vissza
- 2*10 előre kitörés (Nagyobb súllyal a kilépő lábbal azonos oldalon. ha kétkezes akkor mellkason)

IV.

- 2*10 tárogatás oldalplankban
- 20 Leg Twist
- 10 kézvártás tricepsz tartásban az ágyon.

Σ 30 perc

Plank:

2*1,5 perc oldalplank pihenő nélkül

Σ 3 perc

Nyújtás

