

## 05.15 Online CrossTraining

### Szükséges felszerelés

- Puha szőnyeg
- Kanapé/szék
- Bokaszalag (ha van!)
- 2 db 1.5L ásványvíz
- Egy nagyobb súly.

### Bemelegítés

#### Extra bemelegítés

15mp lovaglós ülés/5 guggolásból felugrás

1 kör 4 sett. 3 kör. Közte 30mp pihenő.

Σ 4.5 perc

### Feladatok

45:15 (Munka:Taposás)

1. Fekve nyomás csípő tartással
2. Felülés keresztbe könyökkel térd érintés
3. Lépegetés 2 jobbra/balra (opcionálisan hevederrel)
4. Tricepsz tolás ágyon
5. Leg Twist
6. Lábcserés szögdelés
7. Térdelésből → guggolásba
8. Alkarmás → fekvőtámasz
9. Hátúszás
10. Palack Oldaltartás
11. Guggolás nagyobb súllyal

### Plank

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

### Nyújtás

