

05.19 Online CrossTraining

Szükséges felszerelés

- Puha szőnyeg
- Kanapé/szék
- Nagyobb súly (pl.: karton ásványvíz. Hölgyeknek lehet elég a 2*1.5L is)

Bemelegítés

Extra bemelegítés

10mp taposás/1burpee

3 kör. közte 20mp pihenő

Σ 3.5 perc

Láb

EMOM

- Lovagló ülés
- Előre kitörés fej fölött tartott súllyal

3 kör egybe

Σ 6 perc

30:10

- Korcsolyázás
- Mountain Climbing
- 1 lábas oldal szögdelés

3 kör egybe

Σ 6 perc

Has/Törzs

30:0

1. Lebegő ülés
2. Hasprés
3. Hátúszás
4. Russian Twist
5. Keresztezés
6. 4mp alatt láb leengedés hanyatt fekvé nagyobb súllyal

3 kör. Közte 1 perc pihenő

Σ 11 perc



Plank

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

Σ 4 perc

Nyújtás



