

05.20 Online Spártai

Szükséges felszerelés

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

Bemelegítés

Feladatok

I.

- 3 perc falnál ülés + 10 Burpee (4 percenként indulunk)

Σ 8 perc

II.

- Séta súllyal a fej fölött (ha van 2 azonos méretű súly akkor simán kézben tartva) -2 perc
- 10 jumping jack

2 kör. 3 percenként indulunk.

Σ 6 perc

III.

- 30 Guggolásból felugrás
- 30 Fekvőtámasz
- 30 Tricepsz tolás
- 30 Lebegő ülés
- 30 Láb emelés

2 kör 5 percenként indulunk

Σ 10 perc

IV.

- 1 perc oldal felhúzás nagyobb súllyal egy oldalra
- Hanyatt fekve nyújtott láb tartás 1 araszra a talajtól
- Másik oldalra felhúzás
- Hanyatt fekvésben csípő fent és tartjuk a súlyt
- Taposás

2 perc mind.

Σ 10 perc



V.

- 1 perc hason plank
- 1 perc bal oldalplank
- 1 perc jobb oldalplank
- 1 perc hason plank

Σ 4 perc

Nyújtás

