

05.22 Online CrossTraining

Szükséges felszerelés

- Puha szőnyeg
- Kanapé/szék
- Bokaszalag (ha van!)
- Egy nagyobb súly.

Bemelegítés

Extra bemelegítés

30mp taposás/30mp lovagló ülés

3 kör egybe.

Σ 3 perc

Feladatok

EMOM + 5 guggolásból felugrás

1. Fekve nyomás csípő tartással
2. Felülés keresztbe könyékkel térd érintés
3. Lalnál ülés
4. Tricepsz tolás ágyon
5. Leg Twist
6. Lábcserés szögdelés
7. Térdelésből → guggolásba
8. Alkartámasz → fekvőtámasz
9. Hátúszás
10. Oldal felhúzás nagyobb súllyal
11. Guggolás nagyobb súllyal

Plank

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

Nyújtás

