

05.25 Online CrossTraining

Szükséges felszerelés

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

Bemelegítés

Extra bemelegítés

30mp taposás/30s lovagló ülés

3 kör pihenő nélkül

Σ 3 perc

Láb

EMOM

- Felnál ülés
- Guggolás nagyobb súllyal

3 kör egybe

Σ 6 perc

Has/Törzs

45:15

1. Ellentétes kar/láb emelés fekvőtámasz pozícióban
2. Lebegő ülés
3. Előre nyújtzkodás boka érintéssel (jobb/bal)
4. Hasprés
5. Hátúszás
6. 1 lábás törzs emelés lassú leeresztéssel
7. Russian Twist
8. Keresztezés
9. 4mp alatt láb leengedés hanyatt fekve nagyobb súllyal
10. 3*1 perc plank

2 kör. Közte 2 perc pihenő

Σ 26 perc

Nyújtás



