

11.11 Online CrossTraining

Szükséges felszerelés

- Egy feles és egy másfeles ásványvíz
- egy puha szőnyeg
- bokaszalag ha van
- egy nagyobb súly (pl.: karton ásványvíz. Hölgyeknek lehet elég a 2*1.5L is)
- Pár könyv, vagy doboz vagy step pad ami elbír minket.

Bemelegítés

Extra bemelegítés

10mp taposás/2 guggolásból felugrás

1 kör 6 setből áll.

3 kör közte 20mp pihenő

Σ 4 perc

Feladatok

4*5 perc köztük +1 perc plank. Közte 2 perc pihenő.

I.

- 20 földről nagyobb súly felvétel és fej fölé kitolás
- 2*10 fejkörzés (oda vissza)
- 20 fekvőtámasz. Láb az ágyon! (hölgyeknek lehet a térdelvel)

II.

- 20 lebegő ülés
- 10 elől+hátul taps homorítva
- 15 előre nyújtózkodás hanyatt fekve felhúzott lábbal.

III.

- 40 mountain climbing (asztalnál vagy földön)
- 5*(2jobbra/balra) ha van akkor bokaszalaggal ha nincs akkor súllyal.
- 2*10 előre kitörés fejfölött a nagy súllyal

IV.

- 2*5 plankben derék érintés(felváltva)
- 2*10 oldalplank tárogatás
- 2*10 oldaldőlés és emelés a nagyobb súllyal.

Σ 30 perc

Plank:

3*1 perc plank pihenő nélkül

Σ 3 perc

Nyújtás

