

11.16 Online CrossTraining

Szükséges felszerelés

- Puha szőnyeg
- Kanapé/szék
- 1 vagy 2 db 1.5L ásványvíz

Bemelegítés

Extra bemelegítés

10mp taposás/1 burpee

3 kör. Közte 20mp pihenő.

Σ 4 perc

Erőnlét Felmérő

(Nem kell megijedni :D)

Minden feladtból 20 darab/másodperc. Minden kör után maximum 2 perc pihenő. 3 kör. Végén megnézzük mi jött ki 😊

1. Guggolásból felugrás
2. Fekvőtámasz
3. Lebegő ülés
4. Tricepsz tolás
5. Mountain Climbing (jobb/bal egynek számít) ágynál!
6. Plank lábbal az ágyon!
7. Russian Twist
8. Lovagló ülésben rúgás (10 jobb/10 bal)
9. Alkartámasz/fekvőtámasz
10. Hátúszás (jobb/bal egynek számít)
11. Előre kitörés súllyal mellkasnál (váltott lábbal)
12. Döntött törzsű emelés ásványvízzel (hölgyek 1 urak 2 darabbal)
13. Lábemelés hanyatt fekve
14. Alkartámaszban terpesz/vállszélesre zár.
15. Fekvőtámaszban ellentétes láb/kar emelés

Nyújtás

