

11.17 CrossTraining Online

Szükséges felszerelés

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

Bemelegítés

Feladatok

I.

- 2 perc lovaglós ülés + 10 Burpee (3 percenként indulunk)

Σ 6 perc

II.

- Súly tartás nagy terpeszben 15mp enként halo. – 120s
- 10 guggolás vele -1 perc max

2 kör. 3 percenként indulunk.

Σ 6 perc

III.

- 50 Guggolásból felugrás
- 50 Fekvőtámasz
- 50 Tricepsz tolás
- 50 Lebegős ülés
- 50 Láb emelés

1 kör max 9 perc.

Σ 9 perc

IV.

- Oldal felhúzás nagyobb súllyal egy oldalra
- Hanyatt fekve nyújtott láb tartás 1 araszra a talajtól
- Fekvőtámasz tartás szűk tartásban (kezek összeérnek)
- Hanyatt fekvésben csípő fent és tartjuk a súlyt
- Taposás

2 kör egybe. 1 perc mind.

Σ 10 perc



V.

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

Σ 4 perc

Nyújtás

