

11.18 Online CrossTraining

Szükséges felszerelés

- 1 v. 2 másfeles ásványvíz
- egy puha szőnyeg
- egy nagyobb súly (pl.: karton ásványvíz. Hölgyeknek lehet elég a 2*1.5L is)

Bemelegítés

Extra bemelegítés

15mp lovaglós ülés/5 guggolásból felugrás

1 kör 4 setből áll.

3 kör közte 30mp pihenő

Σ 4 perc

Feladatok

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

- I.
 - 20 mellből nyomás hanyatt fekve nagyobb súllyal csípő tartással
 - 2*15 nyújtott kezes előre karemelés váltott kézzel (ásványvízzel)
 - 10 döntött törzsű emelés nyújtott kézzel 1 v. 2 ásványvízzel (vagy kisebb bellel)
- II.
 - 20 lebegő ülés
 - 30 has prés
 - 40 hátúszás (bal jobb egynek számít!)
- III.
 - 10 guggolásból térdelésbe
 - 2*20 1 lábas szögdelés ágynak támaszkodva (balra/jobbra egynek számít!)
 - 45mp falnál ülés
- IV.
 - 20 plank twist
 - 10 ellentétes kar láb emelés
 - 2*10 oldaldőlés és emelés a nagyobb súllyal.

Σ 30 perc

Plank:

2*1 perc oldalplank pihenő nélkül

+1 perc taposás

Σ 3 perc

Nyújtás