

11.19 Online CrossTraining

Szükséges felszerelés

- Kanapé ☺
- egy puha szőnyeg

Bemelegítés

Extra bemelegítés

30mp taposás/30mp lovagló ülés

3 kör pihenő nélkül

Σ 3 perc

Feladatok

Super 250!

Mindenből 50 darab! 3 kör. között 2 perc pihenő. Egyéni ütemben!

- Guggolásból felugrás
- Fekvőtámasz
- Tricepsz tolás
- Lebegő ülés
- Russian twist

Σ max. 30 perc

Plank:

3*1 perc plank pihenő nélkül

Σ 3 perc

Nyújtás

