

12.01 Online CrossTraining

Szükséges felszerelés

- Egy másfeles ásványvíz
- egy puha szőnyeg
- Egy nagyobb súly vagy rekesz víz

Bemelegítés

Extra bemelegítés

15mp lovagló ülés/5 guggolásból felugrás

3 kör. közte 30mp pihenő

Σ 4 perc

Feladatok

I.

- 10 földről felvétel és kitolás
- 10 burpee
- 10 fekvőtámasz
- 10 láb emelés

3 kör pihenő nélkül egybe.(max 6 perc)

Σ max 6 perc

II.

50 ismétlés

- Guggolásból felugrás
- Fekvőtámasz
- Tricepsz Tolás
- Lebegő ülés
- Russian Twist

Σ max 9 perc

III.

30:30 3 kör.

- Felnál ülés (1')
- Taposás
- Guggolás súllyal

Σ 6 perc



IV.

45:15 2 kör. közte 1 perc pih

- Szűk fekvőtámasz tartás
- Hasprés
- Egy kezes fekvőtámasz tartás. Másik kéz oldalra.
- Oldal dőlés nagyobb súllyal.
- Csípő emelés oldalplank pozícióban

Σ 11 perc

Plank:

2 perc plank pihenő nélkül

Σ 2 perc

Nyújtás

