

## 12.02 Online CrossTraining

### Szükséges felszerelés

- Egy feles és/vagy egy másfeles ásványvíz
- egy puha szőnyeg
- egy nagyobb súly (pl.: karton ásványvíz. Hölgyeknek lehet elég a 2\*1.5L is)

### Bemelegítés

#### Extra bemelegítés

2perc lovagló ülés/10 burpee

2 kör. 3. percnél indulunk újra.

Σ 6 perc

### Feladatok

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

I.

- 10 kanapéra mászás fekvőtámaszban
- 10 fejkörzés
- 10 döntött törzsű emelés kisebb súllyal (pl 2 ásványvíz)

II.

- 15 csípőtólás hanyatt lábbal az ágyon.
- 10 lábemelés hanyatt súllyal a kézben (4mp le 1 fel)
- 40 keresztezés

III.

- 10 lovagló ülés és rúgás
- 10 jumping jack
- 2\*10 bolgár guggolás

IV.

- 10 tárogatás fekvőtámasz pozícióban láb az ágyon
- 10 karváltás tricepsz tartásban az ágyon
- 2\*10 oldaldőlés és emelés a nagyobb súllyal.

Σ 30 perc

+

- 2\*1 perc oldalplank pihenő nélkül
- 1 perc taposás

Σ 3 perc

### Nyújtás

