

## 12.09 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

10mp taposás/2 guggolásból felugrás

1 kör 6 setből áll.

3 kör közte 20mp pihenő

Σ 4 perc

### Feladatok

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

I.

- 10 tárogatás 2 egykezes súllyal (ásványvíz)
- 10 alkartámasz → fekvőtámasz
- 10 döntött törzsű emelés kisebb súllyal (pl 2 ásványvíz)

II.

- 20 lebegő ülés
- 2\*15 bokaérintés
- 40 hátúszás

III.

- 10 térdelésből → guggolásba
- 2\*20 1 lábas oldalszögdelés
- 10 guggolás súllyal mellkasnál

IV.

- 2\*5 plankben derék érintés(felváltva)
- 10 ellentétes kar/láb emelés
- 2\*10 oldaldőlés és emelés a nagyobb súllyal.

Σ 30 perc

+

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

Σ 3 perc

### Nyújtás

