

## 12.14 Online CrossTraining

### Szükséges felszerelés

- Puha szőnyeg
- Kanapé/szék
- Nagyobb súly (pl.: karton ásványvíz. Hölgyeknek lehet elég a 2\*1.5L is)

### Bemelegítés

#### Extra bemelegítés

10mp taposás/1 burpee

3 kör. Közte 20mp pihenő.

Σ 4 perc

### Láb

#### EMOM

- Guggolás nagyobb súllyal
- Falnál ülés
- Előre kitörés egyik láb
- Lovaglő ülés

2 kör egybe

Σ 8 perc

30:10

- Korcsolyázás
- Váltott lábú szögdelés
- Mountain Climbing

3 kör egybe

Σ 6 perc

### Has/Törzs

45:15

1. Lebegő ülés
2. Hasprés
3. Hátúszás
4. Russian Twist
5. Keresztezés
6. 4mp alatt láb leengedés hanyatt fekve

2kör. Közte 1 perc pihenő

Σ 13 perc



Plank

- 1 perc minden oldalra (has/bal/jobb)

2 kör egybe

Σ 6 perc

Nyújtás

