

12.16 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

2 perc lovagló ülés/10 burpee

2 kör. 3. percben indul a második

Σ 6 perc

Feladatok

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

I.

- 20 fekvőtámasz szűken láb az ágyon
- 5 odavissza fejkörzés
- 10 földről felvétel és kitolás

II.

- 2*15 bokaérintés
- 30 hasprés
- 40 keresztezés

III.

- 10 lovagló ülésben rúgás
- 2*10 1 lábas ceruza átugrás oldalra
- 2*3 45 fokos ugrás

IV.

- 2*10 tárogatás oldal plankban.
- 10 karváltás tricepsz pozícióban
- 2*10 oldaldőlés és emelés a nagyobb súllyal.

Σ 30 perc

+

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

Σ 3 perc

Nyújtás

