

12.21 Online CrossTraining

Szükséges felszerelés

- 2*1.5L ásványvíz (vagy bármi más tele üveg) hölgyeknek lehet elég 2*1kg is uraknak lehet akár nagyobb is
- Egy kanapé vagy szék
- Egy puha szőnyeg
- Egy nagyobb súly (pl.: karton ásványvíz. Hölgyeknek lehet elég a 2*1.5L is)

Bemelegítés

Extra bemelegítés

45mp falnál ülés/5mp pihi/30mp guggolásból felugrás

3 kör közte 20mp pihenő.

Σ 4.5 perc

Feladatok

50:10 (Munka:Taposás)

1. Tárogatás 2 db ásványvízzel
2. Hanyatt fekvé nagyobb súly tartással csípő emelés 1 lábbal (második kör másik láb)
3. Lebegő ülés
4. Alkar támasz/fekvőtámasz
5. Váltott lábú szögdelés
6. Leg Twist
7. Tricepsz tolás kanapén
8. Nagyobb súly tartása mellkason és magastérdemelés
9. Korcsolyázás
10. Fekvőtámasz pozícióban ágyon a láb karcseré és kiforgás
11. Hasprés
12. 3*1 perc plank egyben taposás nélkül!

2 kör, közte 2 perc pihenő.

Σ 30.5 perc

Nyújtás