

12.22 Online CrossTraining

Szükséges felszerelés

- Egy másfeles ásványvíz
- egy puha szőnyeg
- Egy nagyobb súly vagy rekesz víz

Bemelegítés

Extra bemelegítés

30mp taposás/30mp lovagló ülés

3 kör pihenő nélkül

Σ 3 perc

Feladatok

I.

- 10 földről felvétel és kitolás
- 10 burpee
- 10 fekvőtámasz
- 10 láb emelés

Σ 6 perc

3 kör pihenő nélkül egybe.(max 6 perc)

II.

AMRAP+1 (6')

- Lebegő ülés
- Tricepsz Tolás
- Russian Twist
- Guggolásból felugrás

Σ 6 perc

III.

30:10 Cardio. 3 kör pihi nincs.

- Mountain climbing
- 1 lábas szögdelés jobbra balra (csak 1 láb/kör. 3. körben 5önként cserélni)
- váltott lábú szögdelés

Σ 6 perc



IV.

45:15 2 kör. közte 1 perc pih

- Tricepsz tartásban váltott kézemelés
- Boka érintés hanyatt fekvésben felhúzott lábbal
- Magas térdemelésben tolás fej fölé(1 láb/kör)
- Oldal dőlés nagyobb súllyal.
- Csípő emelés oldal tenyértámaszban

Σ 11 perc

Plank:

2 perc hason plank pihenő nélkül

Σ 2 perc

Nyújtás

