

## 12.28 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

10mp taposás/1 burpee

1 kör 6 setből áll.

3 kör közte 20mp pihenő.

Σ 4 perc

### Feladatok

45:15 (Munka:5 guggolásból felugrás)

1. Nyújtott kezes emelés 2 ásványvízzel. Felváltva.
2. Lebegő ülés
3. Lábujjhegyre állás falnál/ágynál támaszkodva guggolásban.
4. Fekve nyomás nagyobb súllyal hanyatt fekve csípőtartással.
5. Mountain Climbing
6. Leg Twist
7. Tricepsz tolás kanapén
8. 1 lábas deadlift
9. Jumping Jack
10. Hason fekvés és pacsi elől/hátul
11. Oldal dőlés nagyobb súllyal
12. Falnál ülés

2 kör, közte 2 perc pihenő.

Σ 26 perc

### Plank

1'/1'/1'/1' plank

Σ 4 perc

### Nyújtás

