

## 12.29 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

30mp korcsolya/30mp taposás/30mp lovaglós ülés

2 kör pihenő nélkül

Σ 3 perc

### Feladatok

I.

1. 1' Fálnál ülés
2. 1' Guggolás súllyal

3 kör pihenő nélkül

Σ 6 perc

II.

1. 2' tartás és minden 10mp ben egy deadlift
2. 10 burpee

2 kör. 3. percben indulunk

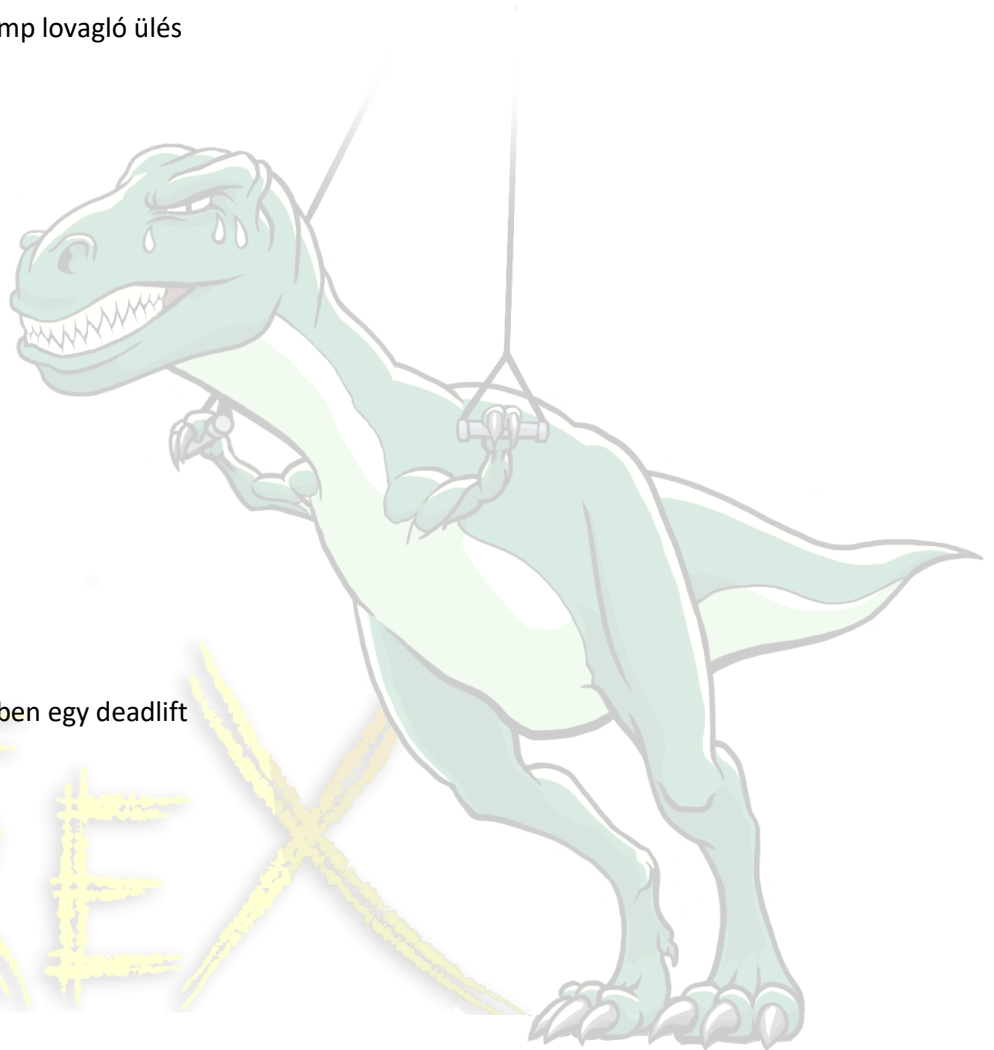
Σ 6 perc

III.

50 ismétlés

1. Guggolásból felugrás
2. Fekvőtámasz
3. Tricepsz tolás
4. Lebegő ülés
5. Russian Twist (bal/jobb egynek számít!)

Σ max 9 perc



IV.

EMOM

1. Oldal felhúzás nagyobb súllyal
2. Láb tartás hanyatt pác centivel a talaj felett
3. Fekvőtámasz tartás szűken
4. Plank
5. Oldalplank (egyik oldal/kör)

2 kör. közte 1 perc pihenő

Σ 11 perc

Nyújtás

