

12.30 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 taposás/30mp lovagló ülés

3 kör pihenő nélkül

Σ 3 perc

Feladatok

- 10 guggolás (opcionálisan súllyal)
- 10 fekvőtámasz
- 10 lebegő ülés
- 20mp plank

16 kör. 2 percenként indulunk. Utolsó kör végén a 2. perc végéig hasonplank kitarat majd 1-1 perc oldal plank

Σ 34 perc

Nyújtás

