

01.04 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

15mp lovaglós ülés/5 guggolásból felugrás

1 kör 4 setből áll.

3 kör közte 30mp pihenő.

Σ 4 perc

Feladatok

45:15 (Munka:Taposás)

1. Alkar emelés nagyobb súllyal.
2. Lebegő ülés
3. Fekvőtámasz lábbal az ágyon.
4. Plank lábbal az ágyon
5. Mountain Climbing
6. Leg Twist
7. Tricepsz tolás kanapén
8. 1 lábas deadlift
9. Bokához nyújtózás
10. 1 lábas oldal szögdelés
11. Oldal dőlés nagyobb súllyal
12. Falnál ülés

2 kör, közte 2 perc pihenő.

Σ 26 perc

Plank

90'' oldalplank fordulás pihenő nélkül.

Σ 3 perc

Nyújtás

