

01.05 Online CrossTraining

Szükséges felszerelés

- 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

I.

- 1' Falnál ülés
- 1' Guggolás nagyobb súllyal

3 kör pihenő nélkül

Σ 6 perc

II.

- 10 deadlift
- 10 burpee
- 10 lábemelés

3 kör. minden második percben indulunk.

Σ 6 perc

III.

- Lebegő ülés
- Hasprés
- Hátúszás
- Russian Twist
- Láb keresztezés
- Bokához nyújtózás

30mp minden feladat. pihenő nélkül.

3 kör. Minden kör között 1 perc pihenő

Σ 11 perc



Plank

1'/1'/1' (has/bal/jobb) plank. 2 kör pihenő nélkül

Σ 6 perc

Nyújtás

