

01.06 Online CrossTraining

Szükséges felszerelés

- Egy másfeles ásványvíz
- egy puha szőnyeg
- Egy nagyobb súly vagy rekesz víz

Bemelegítés

Extra bemelegítés

30mp taposás/30mp ugró iskola(bal láb)/30mp taposás/30mp ugró iskola (jobb láb)/30mp váltott lábú szögdelés/30mp korcsolyázás

Σ 3 perc

Feladatok

AMRAP(5' munka + 1' hason plank)

I.

- 10 Földről felvétel és kitolás
- 10 Ágyra felmászás fekvőtámasz pozícióban
- 10 Alkar emelés

II.

- 20 Lebegő ülés
- 30 Nyújtzkodás bokához
- 20 Láb leeresztés

III.

- 10 térdelésből guggolásba
- 40 Mountain climbing
- 2*10 Előre kitörés súllyal a mellkason

IV.

- 2*10 Oldal fekvőtámasztartásból csípőtólás
- 10 Plank twist
- 15 Deadlift

+2*1 perc oldalplank

Σ 32 perc

Nyújtás

