

01.09 Online CrossTraining

Szükséges felszerelés

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

Bemelegítés

Extra bemelegítés

10mp taposás/1burpee

1 kör 6 setből áll. 3 kör közte 20mp pihenő

Σ 4 perc

Feladatok

I.

- 2' súly tartás. Minden 10. mp ben egy deadlift.
- 3. percben 10 guggolás súllyal

2 kör. 4. percben indulunk a 2. körrel.

Σ 6 perc

II.

30:10

- Mountain Climbing
- Váltott lábú szögdelés
- Korcsolyázás

3 kör pihenő nélkül

Σ 6 perc

III.

20 ismétlés

- fekvőtámasz
- guggolásból felugrás
- tricepsz tolás
- lebegő ülés

3 kör pihenő nélkül.

Σ max 9 perc



Plank

- 20mp tartás
- 10mp krokodil
- 20mp tartás
- 10mp keresztezés
- 20mp tartás
- 10mp pihenő
- 60mp oldalplank (bal)
- 60mp oldalplank (jobb)

2 kör. közte 1 perc pihenő

Σ max 8 perc

Nyújtás

