

01.11 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

45:15 (Munka:10 guggolásból felugrás)

1. Tárogatás 2 kis kéziszállal
2. Hátúszás
3. Fejkörzés nagyobb súllyal
4. Russian Twist
5. Falnál ülés
6. 1 lábás oldalszögdelés
7. Csípő emelés oldalfekvőtámaszban
8. Keresztezés hanyatt
9. Guggolásból magastérdemelésbe
10. Váltott lábú szögdelés
11. Nyalóka

2 kör, közte 2 perc pihenő.

Σ 24 perc

Plank

2'/1'/1'/1' Plank

Σ 5 perc

Nyújtás

