

## 01.12 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 ugró iskola (bal)
- 30mp taposás
- 30mp ugró iskola (jobb)
- 30mp váltott lábú szögdelés
- 30mp korcsolyázás

Σ 3 perc

### Feladatok

I.

- 2' lovagló ülés
- 10 burpee

2 kör. 4. percben indul a második kör.

Σ 6 perc

II.

- 10 földről felvétel kitolás
- 10 guggolás súllyal
- 10 lábemelés

3 kör. minden második percben indulunk.

Σ 6 perc

III.

AMRAP+1 (6')

- Guggolásból felugrás
- Lebegő ülés
- Tricepsz tolás
- Russian Twist

Σ 6 perc



IV.

45:15

- Oldal emelés
- Szűk fekvőtámasz tartás
- Láb tartás
- Hanyatt csípő tartás súllyal

2 kör egybe

Σ 8 perc

Plank

1'/1'/1' (has/bal/jobb) plank.

Σ 3 perc

Nyújtás

