

01.13 Online CrossTraining

Szükséges felszerelés

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

Bemelegítés

Extra bemelegítés

30mp lovagló ülés/30mp burpee

3 kör egybe pihenő nélkül

Σ 3 perc

Feladatok

AMRAP(5' munka + 1' hason plank)

I.

- 10 Alkartámasz->fekvőtámasz
- 10 fejkörzés
- 10 döntött törzsű emelés

II.

- 30 hasprés
- 2*10 felülés keresztelve
- 2*10 pendulum.

III.

- 2*10 lovagló ülés és rúgás
- 2*20 1 lábas szögdelés (bal/jobb 1 nek számít)
- 2*10 Bolgár guggolás. Hátsó láb az ágyon.

IV.

- 2*10 Oldal felhúzás
- 2*10 tárogatás oldal plankban.
- 2*5 1 lábas deadlift

+2*1 perc oldalplank

+1 perc taposás

Σ 33 perc

Nyújtás

