

## 01.18 Online CrossTraining

### Szükséges felszerelés

- 1.5L –es üveg
- egy puha szőnyeg
- 2 puha rongy (konyharuha, törülköző..stb)
- egy nagyobb súly (pl.: karton ásványvíz. Hölgyeknek lehet elég a 2\*1.5L is)

### Bemelegítés

#### Extra bemelegítés

45mp falnál ülés/30mp guggolásból felugrás

3 kör pihenés nélkül közte 20mp pihenő

Σ 4.5 perc

### Feladatok

EMOM + 5 guggolásból felugrás

Minden percben indulunk és minden sipszónál 5 felugrás.

1. Tárogatás
2. Felülés könyékkel térdhez keresztbe felhúzott lábbal.
3. Lovagló ülés
4. Gettó tricepsz tolás
5. Russian Twist (itt használhatunk súlyt)
6. Váltott lábú szögdelés
7. Fejkörzés nagyobb súllyal.
8. 4mp alatt leeresztjük a lábunkat hanyatt fekvve.
9. Fekvőtámaszban váll érintés (opcionálisan + fekvőtámasz)
10. Guggolás súllyal mélyen.
11. +3\*1 perc plank

2 kör, közte 2 perc pihenő.

Σ 28 perc

### Nyújtás

