

01.20 Online CrossTraining

Szükséges felszerelés

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

Bemelegítés

Extra bemelegítés

10mp taposás/1 burpee

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

Σ 4 perc

Feladatok

AMRAP(5' munka + 1' hason plank)

I.

- 2*10 fekvenyomás 1 láb és csípőtartással
- 10 alkar emelés
- 20 döntött törzsű tárogatás

II.

- 20 lebegő ülés
- 20 lábemelés
- 2*10 nyújtózkodás bokához.

III.

- 45mp falnál ülés
- 20 guggolásból felugrás
- 10 guggolás súllyal

IV.

- 2*10 Oldal felhúzás
- 2*10 oldal csípő tolás oldal fekvőtámasz pozícióban
- 10 kar emelés fekvőtámasz pozícióban lábban az ágyon.

+2*1 perc oldalplank

+1 perc taposás

Σ 33 perc

Nyújtás

