

01.23 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 lovaglós ülés/30mp burpee

3 kör egybe.

Σ 3 perc

Feladatok

45:15 Munka:Taposás

1. Fekve nyomás nagyobb súllyal csípő tartással.
2. Lebegő ülés
3. Nyújtott karos palack emelés váltott kézzel előre.
4. Előre kitörés súllyal a mellkason (1láb/kör)
5. Russian Twist
6. Tricepsz Tolás
7. Korcsolya
8. Hasprés
9. Fejkörzés súllyal.
10. 2-2 lépegetés mélyen
11. Láb tartás talaj felett.
12. Oldal tartás palackkal nyújtott kézzel.

2 kör, közte 2 perc pihenő.

Σ 26 perc

Plank

1'/1'/1' plank.

Σ 3 perc

Nyújtás

