

01.25 Online CrossTraining

Szükséges felszerelés

- Puha szőnyeg
- Kanapé/szék
- 1 vagy 2 db 1.5L ásványvíz

Bemelegítés

Extra bemelegítés

30mp taposás/30mp lovagló ülés

3 kör pihenő nélkül

Σ 3 perc

Erőnlét Felmérő

(Nem kell megijedni :D)

Minden feladtból 20 darab/másodperc. Minden kör után maximum 2 perc pihenő. Ahány kör kijön. Végén megnézzük mi jött ki 😊

1. Guggolásból felugrás
2. Fekvőtámasz
3. Lebegő ülés
4. Tricepsz tolás
5. Russian Twist
6. Mountain Climbing (lábanként) ágynál!
7. Plank lábbal az ágyon!
8. Lovagló ülés és rúgás
9. Alkartámasz/fekvőtámasz
10. Hátúszás
11. Előre kitörés (10 jobb/bal)
12. Oldal dőlés nagyobb súllyal (10 jobb/bal)
13. Lábemelés hanyatt fekve
14. Oldal csípő tolás fekvőtámasz pózban
15. Előli hátul pacci hason fekve.

Σ max 30 perc

Plank

2*1 perc oldalplank

Σ 2 perc

Nyújtás

