

## 02.09 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 taposás/30mp lovagló ülés

3 kör pihenő nélkül

Σ 3 perc

### Feladatok

I.

- 2' tartás + 10 másodpercenként deadlift
- 10 burpee

2 kör. 4. percben indul a második kör.

Σ 6 perc

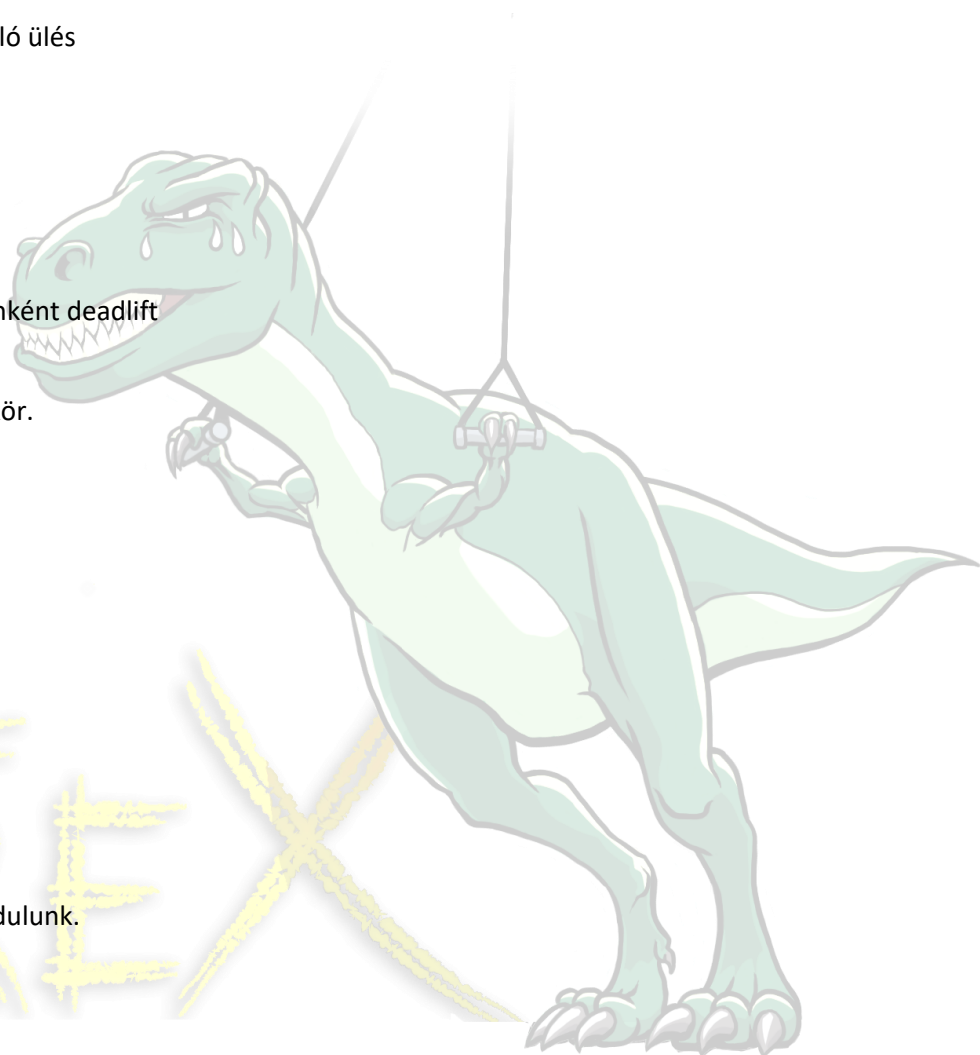
II.

15 ismétlés

- fekvőtámasz
- lebegő ülés
- tricepsz tolás
- láb leeresztés
- russian twist

3 kör. minden második percben indulunk.

Σ 6 perc



III.

45:15

- Inverz kéz/láb emelés
- Láb tartás
- Oldal dőlés nagyobb súllyal
- Csípő tolás oldal fekvőtámasz pozícióból
- Fekvenyomás pozícióban tartás csípő fölfeszítéssel
- Kézcsere tricepsz tartás pozícióban

2 kör közte 2 perc pihenő

Σ 14 perc

### Plank

- 20mp hason
- 10mp krokodil
- 20mp hason
- 10mp keresztezés
- 20mp hason
- 10mp pihenő
- 1' bal oldalt
- 1' jobb oldalt

2 kör. közte 1 perc pihenő

Σ 8 perc

### Nyújtás

