

## 02.10 Online CrossTraining

### Szükséges felszerelés

- Puha szőnyeg
- Kanapé/szék
- 1 vagy 2 db 1.5L ásványvíz
- Egy nagyobb súly pl.: rekesz ásványvíz vagy kettlebell

### Bemelegítés

#### Extra bemelegítés

30mp lovaglós ülés/30mp burpee

3 kör. pihenő nélkül

Σ 3 perc

### Feladatok

AMRAP (4\*5'+1' Plank)

I.

- 10 mellkas/tricepsz tolás
- 15 fekvőtámasz láb az ágyon
- 10 alkar emelés

II.

- 20 lábemelés
- 30 hasprés
- 40 keresztezés

III.

- 2\*10 kitörés súlyt a fej fölött tartva
- 20 jumping jack
- 10 csípő tolás

IV.

- 2\*10 oldal dőlés
- 2\*10 tárogatás oldal plankban
- 2\*10 csípő érintés normál plankban.

+2\*1' oldalplank

+1' taposás

Σ 33 perc

### Nyújtás

2021. 02. 10.

<https://trefitness.hu>

Online CrossTraining

