

02.17 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 lovagló ülés/30mp burpee

3 kör. pihenő nélkül

Σ 3 perc

Feladatok

AMRAP (4*5'+1' Plank)

I.

- 10 földről felvétel és kitolás
- 15 tárogatás
- 10 döntött törzsű emelés

II.

- 2*10 pendulum
- 30 hasprés
- 40 keresztezés

III.

- 10 guggolás súllyal
- 40 mountain climbing
- 10 lábujjhegyre állás guggolásban

IV.

- 20 leg twist
- 2*10 kiforgás fekvőtámasz pozícióban lábbal az ágyon
- 20 deadlift

+2*1' oldalplank

+1' taposás

Σ 33 perc

Nyújtás

2021. 02. 17.

<https://trefitness.hu>

Online CrossTraining

