

03.01 Online CrossTraining

Szükséges felszerelés

- 1.5L –es üveg
- egy puha szőnyeg
- 2 puha rongy (konyharuha, törülköző..stb)
- egy nagyobb súly (pl.: karton ásványvíz. Hölgyeknek lehet elég a 2*1.5L is)

Bemelegítés

Extra bemelegítés

30mp taposás/30mp ugróiskola/30mp taposás/30mp ugróiskola/30mp váltott lábú szögdelés/30mp korcsolya

Σ 3 perc

Feladatok

45:15 (Munka:Taposás)

1. Alkartámasz → Fekvőtámasz
2. Bokához nyújtózás
3. Előre kitörés (Egyik lábbal csak/kör)
4. Fekvőtámaszban kar emelés előre lábbal az ágyon
5. Russian Twist (itt használhatunk súlyt)
6. Mountain Climbing
7. Mellkas/Tartó tolás
8. 4mp alatt leeresztjük a lábunkat hanyatt fekve.
9. Fekvőtámaszban váll érintés (opcionálisan + fekvőtámasz)
10. Falnál ülés
11. Plank hason láb fent

2 kör, közte 2 perc pihenő.

Σ 24 perc

Plank

2*90mp oldalplank

Nyújtás