

03.09 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 ugró iskola (bal)/30mp taposás/30mp ugróiskola (jobb)/30mp váltott lábú szögdelés/30mp korcsolya

Σ 3 perc

Feladatok

I.
2 perc lovagló ülés + 10 burpee

2 kör. 4. percben indulunk a 2. körre.

Σ 6 perc

II.

- 15 Guggolásból felugrás
- 15 Fekvőtámasz
- 15 Lebegő ülés
- 15 Tricepsz tolás
- 15 Láb leeresztés

3 kör. minden második percben indulunk

Σ 6 perc

III.

30:10

- Mountain Climbing
- Jumping Jack
- 1 lábás oldal szögdelés

3 kör. pihenő nélkül

Σ 8 perc



IV.

45:15

- Oldal dőlés nagyobb súllyal
- Fekvenyomás tartás nagyobb súllyal.
- Tricepsz tartásban kézváltás
- Lábtartás hanyatt
- Oldal csípő tolás fekvőtámasz pozícióban

2 kör. közte 2 perc pihenő

Σ 12 perc

Plank

3*1perc plank

Nyújtás

