

Otthoni kiegészítő edzések

2012-01-02-től

Lehetőleg azokon a napokon, amikor nincs edzés!

1.hét

1. 20p futás egyenletes tempóban
5x15 fekvő- felállás (feszítéssel)
3x15 négyütemű fekvő
2. 20p futás
5x20mp rövid felülés- alkartámaszban tartás felváltva
3x20 törzsemelés
3. 20p futás
4x15 négyütemű

2.hét

1. 20p futás
5x20 fekvő- 15 térdfelrántás mellhez
2x20 négyütemű
2. 30p futás 5p-ként 10 négyütemű-5 guggolás
3x20 fekvő
3. 30p futás
6x20mp rövid felülés- alkartámaszban tartás felváltva
3x30 törzsemelés

3.hét

1. 20p futás
5x20 fekvő- felállás (feszítéssel)
3x20 négyütemű fekvő
2. 40p futás
3x2p tetszőleges hasizom lehetőleg folyamatosan
3. 30p futás
3x20 jobbra-balra szökdelés
10x5 négyütemű 10mp pihenőkkel

4.hét

1. 30p futás
5x20-20 felülés-fekvőtámasz-törzsemelés
3x20 négyütemű
2. 40p futás
3x2p hasizom
3x20 jobbra-balra szökdelés
3. 40p futás 5percenként 10 négyütemű, 25.pertől 5 percenként 10 térdfelrántás
6x20mp rövid felülés- alkartámaszban tartás felváltva