

SZOBÁBAN VÉGEZHETŐ GYAKORLATOK



Guggolásból felugrás 15-ször.



Fekvőtámaszban jobb láb előre
tesz majd hátratul.
Ugyanez bal lábbal.



Oldalsó kitörés 15-ször, mindkét
lábra



Fekvőtámaszban karhajlítás és
nyújtás 15-ször.



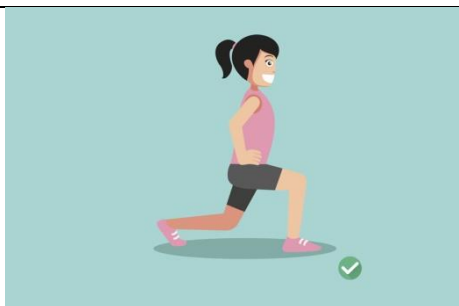
Lebegő ülés 30 másodpercig
megtartva.
Ismétlésszám: 15-ször.

120 másodperc PIHENÉS



Mérlegállás jobb lábon majd bal lábon.

Ismétlésszám: 15-ször



Kitörés hátrafelé, váltott lábbal
15-ször, mindkét lábra



Guggolás 15-ször.



Superman 15-ször.



Plank 60 másodpercig.