

Edzésterv:

1. hét

3 kör : - 50 db jumping jack

- 15 db fekvőtámasz
- 1,5 perc helyben futás
- 40 db guggolás
- 25 db jumping jack
- 30 db hasprés
- 1 perc helyben futás
- 30 db kitörés előre

2. hét

4 kör mindenből 14 db

- hasprés
- lábleengedés
- alkartámasz helyzetben testsúly áthelyezés előre-hátra
- zsugor felülés
- fekvőtámasz helyzet 4x futás, 2x karemelés fül mellé

3. hét

2 kör: -100 guggolás

- 90 kitörés
- 80 hegymászó
- 70 szumó guggolás
- 60 lábujjhegyre emelkedés
- 50 csípő emelés
- 40 hasprés
- 30 fekvőtámasz

- 20 guggolásból felugrás

- 10 burpee

4.hét

3 kör: - 35 guggolás

- 20 hasprés

- 15 kitörés hátra

- 30 mp plank

- 50 felülés

- 60 mp wall sit

- 35 lábujjhegyre emelkedés

- 25 jumping jack

- 25 fekvőtámasz