

MARADJ OTTHON! „BETŰZD A *..... EDZÉS”

2020. márc. 23 – ápr. 1.

* *szerdán* - a neved; *csütörtökön* anyukád nevét, *pénteken* apukád nevét, *hétfőn* testvéred/barátod nevét, *kedden* a városunk nevét!

Naponta legalább 3-szor csináld meg! Jó munkát!

- A** 20 - guggolásból felugrás
- Á** 30 – szökdelés páros lábon
- B** 10 – fekvőtámasz
- C** 20 – terpesz-zár szökdelés karmunkával
- D** 20 – csípőemelés hanyatt fekvésben
- E** 1 perc helyben futás
- É** 1 perc magas térdemeléssel futás
- F** 20 – nyújtott karemelés hason fekvésben (homlok a talajon)
- G** 30 – biciklizés ülve, alkar támasszal
- H** 10 – széles terpeszben guggolás
- I-Í** 20 – nyújtott láb keresztezés (vízszintes ollózás) ülve, hátul kéztámasszal
- J** 15 – fekvőtámaszban karhajlítás, nyújtás
- K** 10 – guggolásból felugrás
- L** 10 – pók állásban 4 lépés előre, 4 hátra
- M** fél perc guggolás, előre nyújtott karral (guggolásban maradsz fél percig)
- N** 10 – felülés
- O-Ó** 10 – négyütemű fekvőtámasz (guggol-fekvőt-guggol-felugrik)
- Ö-Ő** 20 – hasprés (fej végig fenntartva, csak apró, pici mozgás a felhúzott térd felé)
- P** 30 – boxolás a levegőbe
- R** 20 – törzshajlítás malomkörzéssel talajérintésig és vissza
- S** fél perc fekvőtámaszban kitartás (fekvőtámaszban tartod magad fél percig)
- T** 30 – páros lábon szökdelés
- U-Ú** 15 – páros térdhúzás hashoz ülve, kéztámasz hátul
- Ü-Ű** 15 – fekvőtámaszban karhajlítás, nyújtás
- V** 20 – guggolás
- X** 10 – felülés
- Y** 1 perc helyben futás sarokemeléssel
- Z** 30 – állásban lábujjhegyre emelkedés