

<https://www.youtube.com/watch?v=cdL90ThKgIQ&t=11s&fbclid=IwAR1n4heCjtn6x5vaZMMsUorarH aruHdZUaPQ4vOpN98ZJ6Qg3RWysboNtqw>

<b>Betűzd a neved edzés</b> by Phoenix Fitness	<b>Betűzd a neved edzés</b> by Phoenix Fitness
<p>N – 30 msp „bűdös bogár” O – 1 perc szökdelés bal lábon P – hanyatt fekvés alkar támaszban 3 napocska rajzolása R – 1 perc futás magastérd emeléssel S – 30-30msp térdelő támaszban „szuperman” tartás T – 5 fekvőtámasz U – 1 perc tigris tartás (szabályos „térdelő támaszban” nem ér le a térd) V – 30-30msp gólya állás (mind a két lábbal) X – 1 perc saroklendítéssel futás Y – 30 msp hason fekvésben mellkas emelés Z – 30 lábujj hegyre emelkedés</p>	<p>A – 10 ropi-gombóc B – 10 béka felugrás C – 1 perc szökdelés zárt lábbal D – 10 guggolótámaszból fellendülés gyertyába E – 10 négyütemű fekvőtámasz F – 1 perc ollózás a lábbal hanyatt fekvés alkar támaszban G – 10 guggolásból felugrás H – 10 mellkas emelés hason fekvésben I – 1 perc szökdelés jobb lábon J – 15 guggolótámaszból ugrás fekvőtámaszba K – 10 „tartós nyuszi” L – 10 hanyatt fekvésből felkelés guggolótámaszba M – 1 perc terpesz-zár szökdelés</p>