











2020.04.20.

FEJ VAGY ÍRÁS?		
1	 Páros karkörzés x10	 "Jumping Jack" x10
2	 "Guggolás" x10	 "Hegymászás" x10
3	 "Négyütemű" x10	 Kitörés x10
4	 "Ollózó kitörés" x10	 "Ollózó has" x10
5	 Térdlendítéssel futás x10	 "Hasprés" x10

2020.04.21.-22.

2.KATABATA

 10 mp pihenő	 20	1. „Hegymászás”	
 10 mp pihenő	 20	2. „Guggolás”	
 10 mp pihenő	 20	3. Hasprés	
 10 mp pihenő	 20	4. Páros karkörzés	
 10 mp pihenő	 20	5. „Csípőemelés”	
 10 mp pihenő	 20	6. „Falnál ülés”	

MAGAS INTENZITÁSÚ INTERVALL EDZÉS

2020.04.23.-24.

https://www.youtube.com/watch?v=am4xPPj5IVs&fbclid=IwAR3fFenGX_qz21meJiklpU5LrdpAUQOx9QfB_deEunzXBUe6FYTckG2nZxl