

láb:

- kitörés előre folyamatos rugózással 45"
- guggolás vállszéles terpesz előre nyújtott karral 45"
- vállszéles terpesz egyik kéz csípőn másikban flakon egykezes szakítás guggolással jobb, illetve bal kézzel 45"-45"
- harántterpeszből szökdelés váltott lábbal guggolással 45"
- seprő vagy bot szélesen fogva fej felett simán guggolás 45"
- egyik lábon támaszkodva a másik láb alatt egy puha rongy, amivel csúsztatod a lábat hátra közben guggolásba mész át majd húzod vissza kiinduló helyzetig 45-45"
- székre leülés egy láb használata másik láb közben feszítve előre nézz levegőben tartva 45-45"

törzs:

- plank alkartámasz :1'
- hason fekvés seprű vagy bot szélesen fej előtt fogva, egyszerre emeljük a kezeket-lábakat tartjuk 3-4 " 1 percen keresztül folyamatosan
- fekvőtámaszból kar érintés ellentétes lábat fenék felfelé tolva 45"
- oldalsó alkartámasz jobb bal kéz 45-45"
- fekvőtámasz 2db majd gurulás oldalra 2db fekvőtámasz gurulás vissza folyamatosan 45"
- 2 széken támaszkodva fekvőtámasz lassan
- egyik széken hátsó támasz és folyamatosan nyomod ki magad - a lábak előtted a másik széken / tricepsz / 45"

2-3 kört kellene megcsinálni

a gyakorlatok között 1' pihenő legyen

Futás: Kellene a héten úgy futni, hogy 15' -15', ahol mindegyik etapban

- 1' 50%
- 1' 70%
- 1'90% hétfő - csütörtök
- 30' 5km folyamatos futás kedd- péntek

futások után létra gyakorlatok, taposások mehetnek folyamatosan

- hétfő - kedd
- csütörtök - péntek