

## 1. EDZÉS (HAS)

GYAKORLAT	SOROZAT	ISMÉTLÉS	PIHENŐ
CSIGÁS HASPRÉS KÖTÉLLEL	2-4	10	60
MOUNTAIN CLIMBER	2-4	20MP	60
OLDALSÓ PLANK CSÍPÓSÜLLYESZTÉSSEL	2-4	20MP	60
NEGATÍV PADON FELÜLÉS	2-4	AMRAP	60
RUSSIAN TWIST	2-4	15/OLDAL	60

AMRAP: ANNYI ISMÉTLÉS AMENNYIT CSAK SZABÁLYOSAN TUDSZ

## 2. EDZÉS (HAS)

GYAKORLAT	SOROZAT	ISMÉTLÉS	PIHENŐ
V ÜLÉS	2-4	15	60
HAS KEREKEZÉS	2-4	10	60
PLANK VÁLTAKOZVA: TÉRD A KÖNYÖKHÖZ ÉR	2-4	10/OLDAL	60
LÁBEMELÉS FEKVE	2-4	15	60
HASPRÉS: TÉRD A KÖNYÖKHÖZ ÉR	2-4	10/OLDAL	60

## 3. EDZÉS (HAS)

GYAKORLAT	SOROZAT	ISMÉTLÉS	PIHENŐ
FITNESSZ LABDÁN FORDÍTOTT HASPRÉS	2-4	AMRAP	60
FITNESSZ LABDÁN HAS KEREKEZÉS	2-4	AMRAP	60
MEDICIN LABDÁS RUSSIAN TWIST	2-4	30MP	60
FORDÍTOTT HASPRÉS	2-4	15	60
FEKVŐ "SZÉLVÉDŐMOSÓ" FORGÁSOK	2-4	10/OLDAL	60

AMRAP: ANNYI ISMÉTLÉS AMENNYIT CSAK SZABÁLYOSAN TUDSZ

## 4. EDZÉS (HAS)

GYAKORLAT	SOROZAT	ISMÉTLÉS	PIHENŐ
NEGATÍV FELÜLÉS	2-4	AMRAP	60
PILATES 100	2-4	60MP	60
V ÜLÉS	2-4	30MP	60
SAROKÉRINTÉS	2-4	45MP	60
HASPRÉS	2-4	AMRAP	60

AMRAP: ANNYI ISMÉTLÉS AMENNYIT CSAK SZABÁLYOSAN TUDSZ

## 5. EDZÉS (HAS)

GYAKORLAT	SOROZAT	ISMÉTLÉS	PIHENŐ
PLANK KÖNYÉKEN	2-4	45MP	60
MAGAS PLANK + KÖNYÉK PLANK VÁLTAKOZVA	2-4	30MP	60
TRX MOUNTAIN CLIMBER	2-4	10/LÁB	60
TRX FORDÍTOTT HASPRÉS	2-4	12	60
CSIGÁS HASPRÉS KÖTÉLLEL	2-4	AMRAP	60

AMRAP: ANNYI ISMÉTLÉS AMENNYIT CSAK SZABÁLYOSAN TUDSZ

## 6. EDZÉS (HAS)

GYAKORLAT	SOROZAT	ISMÉTLÉS	PIHENŐ
MOUNTAIN CLIMBER	2-4	30MP	60
PLANK ELŐREMÁSZÁSSAL	2-4	10	60
OLDALSÓ PLANK CSÍPÓSÜLLYESZTÉSEL	2-4	12	60
LÁBEMELÉSEK FÜGGESZKEDVE	2-4	15	60
V ÜLÉS	2-4	AMRAP	60

AMRAP: ANNYI ISMÉTLÉS AMENNYIT CSAK SZABÁLYOSAN TUDSZ

## 7. EDZÉS (HAS)

GYAKORLAT	SOROZAT	ISMÉTLÉS	PIHENŐ
CSIGÁS HASPRÉS KÖTÉLLEL	2-4	15	45
PILATES 100	2-4	60MP	60
FORDÍTOTT HASPRÉS FERDEPADON	2-4	12	45
PLANK: TÉRD A KÖNYÉKHEZ	2-4	12	45
BICIKLI	2-4	AMRAP	60

AMRAP: ANNYI ISMÉTLÉS AMENNYIT CSAK SZABÁLYOSAN TUDSZ

## 8. EDZÉS (HAS)

GYAKORLAT	SOROZAT	ISMÉTLÉS	PIHENŐ
NEGATÍV FERDEPADOS FELÜLÉS	2-4	AMRAP	60
TRX MOUNTAIN CLIMBER	2-4	AMRAP	60
TRX FORDÍTOTT HASPRÉS	2-4	AMRAP	60
RUSSIAN TWIST	2-4	45MP	60
BOKAÉRINTÉS	2-4	45MP	60

AMRAP: ANNYI ISMÉTLÉS AMENNYIT CSAK SZABÁLYOSAN TUDSZ



## 9. EDZÉS (HAS)

GYAKORLAT	SOROZAT	ISMÉTLÉS	PIHENŐ
HAS KEREKEZÉS	2-4	10	30
FITNESSZ LABDA FORDÍTOTT HASPRÉS	2-4	12	30
PILATES 100	2-4	45MP	30
MAGAS - KÖNYÉK PLANK VÁLTAKOZVA	2-4	10	30

## 10. EDZÉS (HAS)

GYAKORLAT	SOROZAT	ISMÉTLÉS	PIHENŐ
CSIGÁS HASPRÉS KÖTÉLLEL	2-4	15	45
NEGATÍV FERDEPADOS FELÜLÉS	2-4	12	45
PLANK: TÉRD A KÖNYÖKHÖZ	2-4	10	45
HAS KEREKEZÉS	2-4	10	45
MAGAS PLANK KETTLEBELLEN TÁMASZKODVA	2-4	60MP	60

## 11. EDZÉS (HAS)

GYAKORLAT	SOROZAT	ISMÉTLÉS	PIHENŐ
V ÜLÉS	2-4	15	60
PILATES 100	2-4	45MP	60
LÁBEMELÉS FEKVE	2-4	12	60
RUSSIAN TWIST	2-4	15	60
FORDÍTOTT HASPRÉS	2-4	15	60

## 12. EDZÉS (HAS)

GYAKORLAT	SOROZAT	ISMÉTLÉS	PIHENŐ
NEGATÍV FERDEPADOS FELÜLÉS	2-4	12	60
PLANK VÁLLÉRINTÉSSEL	2-4	12	60
HASPRÉS	2-4	25+	60
FITNESSZ LABDA PLANK TÉRD A KÖNYÖKHÖZ	2-4	12	60
LÁBEMELÉS FÜGGESZKEDÉSBŐL	2-4	15	60