

1. Hét

Bemelegítés (izületi átmozgatás)

3 kör

- 50 mp bal plank
- 10 mp pihenő
- 50 mp jobb plank
- 10 mp pihenő
- 50 mp plank
- 1 perc pihenő

20 perc folyamatos munka

- 4db zsugor felülés
- 12db guggolásból súly fej fölé emelés (ha van otthon súly azzal vagy egy zsugor víz, vagy tej vagy lábas megtöltve rizzsel)
- 48 db ugrálókötél vagy 48 db terpesz-zár szökdelés

Nyújtás

2. Hét

Bemelegítés

Időre- a gyakorlatokat bármilyen sorrendben lehet végezni, fel lehet őket darabolni

- 200db terpesz-zár szökdelés
- 100db guggolásból felugrás
- 75 db fekvőtámasz karhajlítás
- 50 db burpee

Nyújtás

3. Hét

5 kör

- 8-8 bolgár guggolás (hátsó lábadat rakd fel egy székre/kanapéra/ dobozra így csinálj kitéréseket, figyelj az elől lévő térded ne menjen a lábujjad elé)
- 15 mp pihenés
- 1 perc wall sit (szabad falfelületnél guggolás tartás, a hátad a falnak legyen támasztva, comb párhuzamos a talajjal, bokád a térded alatt legyen)
- körök között max 2 perc pihenőt tarts

5 kör

2 perc munka folyamatosan, 1 perc pihenő

- 30db hegymászó
- 10db burpee

Nyújtás

4. Hét

Bemelegítés

7 perc folyamatos munka, 3 perc pihenő a végén

- 5 db fekvőtámasz karhajlítás
- 30 db guggolás (súllyal, ha van)

7 perc folyamatos munka, 3 perc pihenő a végén

- 10 db fekvőtámasz, fent emeled az egyik karod a füled mellé, váltva
- 30 db kitörés (előre combosabb, hátra popsisabb, ha van használj súlyt)

- 100 db felülés (ha fájós a derekad, lehet csak hasprés)

- 100 db homorítás

- 100 db felülés