

### 3. Hét

' juming jack ' Alapállás, ugrás terpeszállásba, karlendítéssel oldalsó középtartásba, majd ugrás vissza alapállásba. sorozat: 4 ismétlés 20 pihenőidő: fél perc

Alapállásból ugrás guggolásba 2 másodpercig tartsd meg ezt a pozíciót, majd ugrás vissza kiinduló helyzetbe! 4 ismétlés 15 pihenőidő: fél perc

Kiinduló helyzet mellső fekvőtámasz. váltott térdfelhúzás a mellkas irányába. sorozat: 4 ismétlés 15/ láb pihenőidő: 40 másodperc ( Akinek megy csinálja fél percig folyamatosan)

Guggolásból ugrás állásba, lábkeresztezéssel elől. Váltva, tehát egyszer a jobb láb van elől az álló pozícióban, egyszer pedig a bal. sorozat: 4 ismétlés 15/ láb vagy fél perc folyamatos gyakorlat végrehajtás pihenőidő: 40 másodperc

Az egyik kezeden fogj egy kézi súlyzót ( öblítő flakon, mosószeres flakon...) és csípőből dőlj előre! A másik kezeden támaszkodj meg egy csípőmagasságban lévő stabil tárgyon! A lapockádat zárd be, a könyöködet pedig a plafon felé mozdítsd, miközben a súlyzót az oldalad mellett a bordakosárhoz húzod! majd engedd vissza a súlyt kiinduló helyzetbe. sorozat: 4 ismétlés 12/oldal pihenőidő: fél perc.

Kiinduló helyzet alapállás. Kettő sasszé lépés oldalra, majd ugrás hátra mellső fekvőtámaszba. Ugrás vissza, érkezés guggolásba, majd kettő sasszé lépés a másik irányba és indul előlről a folyamat. sorozat: 4 ismétlés 6/oldal pihenőidő: 40 másodperc.

Helyezkedj el hanyattfekvésben az ágyéki szakaszt szorítsuk le a talajra. Húzd fel a térded hogy a térd ízületnél derékszög legyen, lábfejek pipálnak, majd emeld fel a törzsed a csípő ízületben derékszögig. Kezek összekulcsolva a test előtt. A hát legyen egyenes. Ezt a pozíciót megtartva végezz törzsfordításokat felváltva mindkét irányba oldalanként 20 ismétlés. Pihenő idő fél perc. sorozat: 4

Kitörés előre folyamatosan, 10 lépés, majd kitörés hátra folyamatosan 10 lépés. Lehet csinálni súllyal és lehet súly nélkül is. sorozat: 4 pihenés: 40 másodperc.

Helyezkedj el hanyattfekvésben! Karok a test mellett rézsútos mélytartásban. Emeld fel a lábaidat nyújtva, Majd végezz folyamatosan váltott lábleengedéseket. A leengedett láb ne érintse meg a talajt! A lábfejek végig visszafeszített pozícióban vannak! sorozat: 4 ismétlés 15/ láb pihenőidő fél perc.

Végezz négyszer fél perc plank tartást, fél perces pihenőkkel. Ügyelj a csípő illetve hát tartására!