

## 4. Hét

Mellső fekvőtámaszban emeld ki, majd zárd össze a lapockákat! sorozat:4 ismétlés 20 25 pihenőidő: fél perc!

Kiinduló helyzet váll széles terpesz az egyik kézben súly a könyök hajlított, a váll kb. 45 fokos szögben. A másik kar segít az egyensúlyban. Végezz 10 guggolást majd cseréld oldalt! Ügyelj arra hogy a csípő maradjon egyenes és ne mozduljon ki oldal irányba! sorozat 4 pihenő idő 30 másodperc.

Kiinduló helyzet mellső fekvőtámasz a láb alatti terpeszben. Az egyik kézzel érintsd meg a másik oldali mellkast majd vissza támaszba. végezz oldalanként 10 érintést felváltva! sorozat: 4 pihenőidő 40 másodperc.

Kiinduló helyzet váll széles terpeszállás. ereszkedj le guggolásba a karokat lendítsd hátsó rézsütös mélytartásba, majd végezz guggolásból felugrást karlendítéssel magas tartásba folyamatosan 12x! sorozat: 4 pihenőidő: 40 másodperc.

Kiinduló helyzet mellső fekvőtámasz, vagy térdelő támasz. Végezz ellentétes oldali nyújtott kar – láb emelést oldalanként 10x sorozat: 4 pihenőidő: 40 másodperc.

Felhúzás. Állj egyenesen kissé rogyasztott térdekkel a kezeidben egy- egy kézi súlyzóval. A fogásnál a tenyér befelé néz. A csípő vezetésével egyenes háttal zárt lapockákkal engedd le a súlyt a sípcsont mentén, majd vissza kiinduló helyzetbe. sorozat: 4 ismétlés: 12 pihenőidő: 40másodperc.

Helyezkedj el oldal plankbe és mindét oldalra végezz 30 másodperces tartást! Ügyelj arra hogy a könyök támasz a váll alatt legyen és a csípő helyzetére!

<https://www.youtube.com/watch?v=uC1Ba4f8bR4>

Helyezkedj el hanyattfekvésben! Karok a test mellett rézsútos mélytartásban. Emeld fel a lábaidat nyújtva, Majd egyik láb megtartása mellett engedd le a másik lábad a talaj fölé. Ne érintse meg a talajt! Majd vissza és másik láb! A lábfejek végig visszafeszített pozícióban vannak! sorozat: 4 ismétlés 12/ láb pihenőidő fél perc.