

# 1. hét

## „A” program

### **1. feladat páros:**

- váltott lábas kitörés előre
- hasprés

### **2. feladat páros:**

- magas fekvőtámasz
- hanyatt fekvésben csípő emelés

### **3. feladat páros:**

- fűrészelés
- hanyatt fekvésben függőleges ollózás nyújtott lábbal

### **4. feladat hármas:**

- karhajlítás állásban
- karfeszítés állásban
- lábujjhegyre emelkedés egy lábon

### **5. feladat:**

- 4 vagy 8 ütemű fekvőtámasz

## „B” program

### **1. feladat hármas:**

- váltott lábas kitörés előre
- hasprés
- karfeszítés állásban

### **2. feladat hármas**

- guggolás
- hanyatt fekvésben csípőemelés – könyöktámasz
- karhajlítás

### **3. feladat négyes:**

- fekvőtámasz
- hanyatt fekvésben függőleges ollózás nyújtott lábbal
- fűrészelés
- lábujjhegyre emelkedés egy lábon

### **4 feladat:**

- plank