

## 2. hét

### „A” program

#### 1. feladat páros:

- *hasprés*
- *váltott lábas kitörés hátra*

#### 2. feladat páros:

- *hanyatt fekvésben ellentétes kar-láb leengedés*
- *tolózkodás*

#### 3. feladat páros:

- *oldaltámasz (könyöktámasz) helyzetben csípő leengedés-kiemelés mindkét oldalra*
- *fekvőtámasz*

#### 4. feladat páros:

- *karhajlítás*
- *hasprés törzsfordítással, ellentétes könyök-térd közelítéssel*

#### 5. feladat:

- *4 vagy 8 ütemű fekvőtámaszok*

### „B” program

#### 1. feladat hármas:

- *hanyatt fekvésben páros kar-láb leengedés*
- *váltott lábas kitörés hátra*
- *karhajlítás*

#### 2. feladat hármas:

- *lebegő felülés zsugorhelyzetbe*
- *kitörés előre-hátra (azonos lábbal egy sorozat, majd utána váltás másik lábra)*
- *páros karú oldalra-előre emelés folyamatosan váltott irányba*

#### 3. feladat hármas:

- *hason fekvésben ellentétes kar-láb emelés*
- *fekvőtámasz*
- *előre döntött törzssel karemelés oldalra (hátra)*

#### 4. feladat:

- *hátsó plank*