

3. hét

„A” program

1. feladat páros:

- guggolás
- hanyatt fekvésben ellentétes kar-láb leengedés

2. feladat páros:

- kitörés oldalra
- tolódzkodás

3. feladat páros:

- szűk fekvőtámasz
- karhajlítás

4. feladat páros:

- válltól tolás magastartásba
- hason fekvésben páros kar-láb emelés

5. feladat:

- 4 vagy 8 ütemű fekvőtámaszok

„B” program

1. feladat hármas:

- guggolás
- hasprés – lábak merőlegesbe emelve
- páros karú oldalra-előre emelés folyamatosan váltott irányban

2. feladat hármas:

- fellépés-kiállítás folyamatosan váltott lábbal
- vállszéles terpeszállásban törzshajlítás oldalra – egymás után mindkét irányba
- karhajlítás

3. feladat hármas:

- szűk fekvőtámasz
- hajlított lábú törzsdöntés-felhúzás
- válltól tolás magastartásba

4. feladat:

- oldal plank mindkét oldalra