

## 4. hét

### „A” program

#### 1. feladat páros:

- *fellépés-kiállítás egyik lábbal majd utána a másik lábbal*
- *karhajlítás*

#### 2. feladat páros:

- *széles fekvőtámasz*
- *féltérdelésből felugrás – levegőben lábtartás csere*

#### 3. feladat páros:

- *hanyatt fekvésben páros lábemelés*
- *oldaltámaszban (könyöktámasz) helyzetben csípő leengedés-kiemelés – mindkét oldalra*

#### 4. feladat páros:

- *vállszéles terpeszállásban állig húzás*
- *karfeszítés*

#### 5. feladat:

- *4 vagy 8 ütemű fekvőtámaszok*

### „B” program

#### 1. feladat hármas:

- *guggolásból felugrás – végrehajtható 0,5-1 méteres előre haladással*
- *vállszéles terpeszállásban törzsdöntés oldalra – egymás után mindkét irányba*
- *tolózkodás*

#### 2. feladat hármas:

- *zárt állásból váltott irányba széles terpeszbe kilépés után guggolás*
- *mély fekvőtámasz*
- *karhajlítás*

#### 3. feladat hármas:

- *széles terpeszállásban törzsfordítás oldalra váltott irányba*
- *vállszéles terpeszállásban állig húzás*
- *hasprés törzsfordítással váltott irányba*

#### 4. feladat:

- *fordított plank*