

AnimalGym

1

**PÓKJÁRÁS-RAKJÁRÁS
MERS PAIANJEN-RAC**



2

**ELŐRE-HÁTRA NYUSZIUGRÁS
SĂRITURI ÎN FAȚĂ/SPATE CA IEPURAȘUL**



3

**ELŐRE-HÁTRA MEDVEJÁRÁS
MERS ÎN FAȚĂ/SPATE CA URSUL**



4

**ODA-VISSZA GORILLAUGRÁS
SĂRITURI LATERALE CA GORILA**



5

**ELŐRE-HÁTRA BÉKAUGRÁS
SĂRITURI ÎN FAȚĂ/SPATE CA BROASCA**



6

**JOBB ÉS BAL LÁB SĂNTARÓKA
VULPE SCHIOP CU PICIORUL STĂNG/DREPT**



1. KATABATA

1. JUMPING JACKS



10 mp pihenő

20 mp mozgás

2. „Fekvőtámasz”



10 mp pihenő

20 mp mozgás

3. Hasprés



10 mp pihenő

20 mp mozgás

4. Négyütemű fekvő



10 mp pihenő

20 mp mozgás

5. Térdlendítéssel futás



10 mp pihenő

20 mp mozgás

6. „Hegymászás”



10 mp pihenő

20 mp mozgás

MAGAS INTENZITÁSÚ INTERVALL EDZÉS