

# 2. KATABATA

## 1. „Hegymászás”



10 mp pihenő

20 mp mozgás

## 2. „Guggolás”



10 mp pihenő

20 mp mozgás

## 3. Hasprés



10 mp pihenő

20 mp mozgás

## 4. Páros karkörzés



10 mp pihenő

20 mp mozgás

## 5. „Csípőemelés”



10 mp pihenő

20 mp mozgás

## 6. „Falnál ülés”



10 mp pihenő

20 mp mozgás

**MAGAS INTENZITÁSÚ INTERVALL EDZÉS**