

ROZGRZEWKA

- 3 MINUTY JOGGING W MIEJSCU
- 20 SEKUND ODPOCZYNKU
- 2 MINUTY PODSKOKI (SKAKANKA JEŚLI JEST DOSTĘPNA) - SKOKI ZACZYNAJEMY OBUNÓŻ CO PEWIEN CZAS ZMIENIAJĄC ĆWICZENIE POPRZEZ PRZESKAKIWANIE Z JEDNEJ NOGI NA DRUGĄ
- 20 SEKUND ODPOCZYNKU
- 1 MINUTA PAJACYKI

ROZCIĄGANIE PO 20 SEKUND NA STRONĘ

- MIĘŚNI ŁYDEK
- MIĘŚNI KULSZOWO-GOLENIOWYCH
- MIĘŚNI POŚLADKOWYCH
- MIĘŚNI BARKÓW I KLATKI PIERSIOWEJ
- MIĘŚNI ZGINACZY BOCZNYCH I GRZBIETU
- MIĘŚNI ROTATORÓW TUŁOWIA
- MIĘŚNI KULSZOWO-GOLENIOWYCH
- MIĘŚNI CZWOROGŁOWYCH UD

TYDZIEŃ 1 i 2

PONIEDZIAŁEK

1,5 MINUTY ODPOCZYNKU PO KAŻDEJ SERII I MIĘDZY ĆWICZENIAMI

- 3 serie po 15x - WYKROKI
- 5 serii po 15x - PRZYSIADY
- 4 serie po 20x - WYRZUTY OBU NÓG W TYŁ
- 4 serie po 20x - SPIĘCIA BRZUCHA

ŚRODA

INTERWAŁ - 40 SEKUND AKTYWNOŚCI, 20 SEKUND ODPOCZYNKU DLA KAŻDEGO Z PODANYCH NIŻEJ ĆWICZEŃ

- 5x - KRZESEŁKO
- 5x - WZNOŚY BIODER Z UNIESIONĄ JEDNĄ NOGĄ
- 5x - DŁUGI SKOK W PRZÓD

PIĄTEK

3 MINUTY ODPOCZYNKU PO KAŻDEJ SERII I MIĘDZY KAŻDYM ĆWICZENIEM

- 2 serie max. ilość razy - WYKROKI
- 2 serie max. ilość razy - PRZYSIADY
- 2 serie max. ilość razy - WYRZUTY OBU NÓG W TYŁ
- 2 serie max. ilość razy - SPIĘCIA BRZUCHA

Liczmy powtórzenia, po tygodniu staramy się pobić rekord!

TYDZIEŃ 3 i 4

PONIEDZIAŁEK

1,5 MINUTY ODPOCZYNKU PO KAŻDEJ SERII I MIĘDZY ĆWICZENIAMI

- 3 serie po 15x - WYKROKI
- 5 serii po 15x - PRZYSIADY
- 4 serie po 10x na nogę - WSPIĘCIA NAPRZEMIENNE W PODPORZE
- 4 serie po 20x - SPIĘCIE BRZUCHA

ŚRODA

INTERWAŁ 40 SEKUND AKTYWNOŚCI, 20 SEKUND ODPOCZYNKU DLA KAŻDEGO Z PODANYCH NIŻEJ ĆWICZEŃ

- 5x - KRZESEŁKO
- 5x - SKRĘTY ROSYJSKIE
- 5x - TUCK JUMP

PIĄTEK

3 MINUTY ODPOCZYNKU PO KAŻDEJ SERII I MIĘDZY KAŻDYM ĆWICZENIEM

- 2 serie max. ilość razy - WYKROKI
- 2 serie max. ilość razy - PRZYSIADY
- 2 serie max. ilość razy - WSPIĘCIA NAPRZEMIENNE W PODPORZE
- 2 serie max. ilość razy - SPIĘCIA BRZUCHA

Liczmy powtórzenia, po tygodniu staramy się pobić rekord!

