ZOSTAŃ W DOMU!

ALE W FORMIE 😉💪

5ab chłopcy

6ab chłopcy

Trening polega na wykonaniu serii ćwiczeń wypisanych w tabeli zgodnie z wybranym hasłem. Każda litera danego hasła odpowiada konkretnemu ćwiczeniu z tabeli 👇.

LITERA	ĆWICZENIE	DAWKA
A, Ą	PAJACYKI	x 20
B	BRZUSZKI (NOGI ZGIĘTE W KOLANACH)	x 15
C, Ć	KOŁYSKA NA BRZUCHU	x 10
D	POMPKI	x 10
E, Ę	PRZYSIADY	x 15
F	WYKROKI (RAZ PRAWA RAZ LEWA NOGA)	x 5/5
G	SKŁONY BOCZNE W STANIU	x 5/5
H	SKRĘTY TUŁOWIA W STANIU	x 7/7
I	ROWEREK W LEŻENIU TYŁEM	60 sek
J	SKIP A W MIEJSCU	20 sek
K	SKIP C W MIEJSCU	20 sek
L,Ł	PADNIJ, POWSTAŃ	x 5
M	W STANIU SKŁONY TUŁOWIA DO PRAWEJ I LEWEJ NOGI	x 5/5
N, Ń	PÓŁPRZYSIAD, WYSKOK	x 10
O, Ó	DESKA	30 sek
P	Z LEŻENIA TYŁEM WZNOS NÓG DO LEŻENIA PRZERZUTNEGO („ŚWIECY”)	x 5
R	NOŻYCE POZIOME W LEŻENIU TYŁEM	25 sek
S, Ś	W SIADZIE ROZKROCZNYM DOTYKAMY GŁOWĄ RAZ PRAWEJ, RAZ LEWEJ NOGI	x 5/5
T	W STANIU DWA MAŁE PODSKOKI, TRZECI DO KLATKI PIERSIOWEJ	x 7
U	NOŻYCE PIONOWE W LEŻENIU TYŁEM	25 sek
W	BIEG W MIEJSCU	60 sek
X	LEŻENIE TYŁEM	60 sek
Y	KRĄŻENIA BIODER	x 10/10
Z, Ż, Ź	PODPÓR PRZODEM NA WYPROSTOWANYCH RĘKACH (POZYCJA DO POMPEK)	30 sek

Każdy trening obowiązkowo poprzedzamy dowolną 5-10 minutową rozgrzewką 🤸‍♀️🥵. Zwracamy uwagę na rozgrzanie każdej partii mięśniowej.

Uwaga, każdą serię, czyli pełne hasło można powtórzyć kilka razy ;)

Poziom 1 (amator 🤠) - jedna seria. Poziom 2 (zawodowiec 😎) - dwie serie. Poziom 3 (mistrzunio🏋️) - trzy serie

KAŻDEGO DNIA ZA POŚREDNICTWEM LIBRUSA BĘDZIE PODAWANE INNE HASŁO ✌️

ZE SPORTOWYMI POZDROWIENIAMI ROBERT PASZYLKA 🙋‍♂️