

Propozycja ćwiczeń na cały tydzień ☺

1. Rozgrzewka

<https://www.youtube.com/watch?v=Xm1bxAkgVgk>

<https://www.youtube.com/watch?v=oP634vd4Pc4>

2. Ćwiczenia

Propozycja treningu w domu (30s ćwiczeń /30s odpoczynku/ Zestaw wykonujemy 2 razy)

1. Przysiad



2. Mountain climber / Podpór przodem, naprzemienne przyciąganie kolan do klatki piersiowej (możemy zwiększyć tempo)



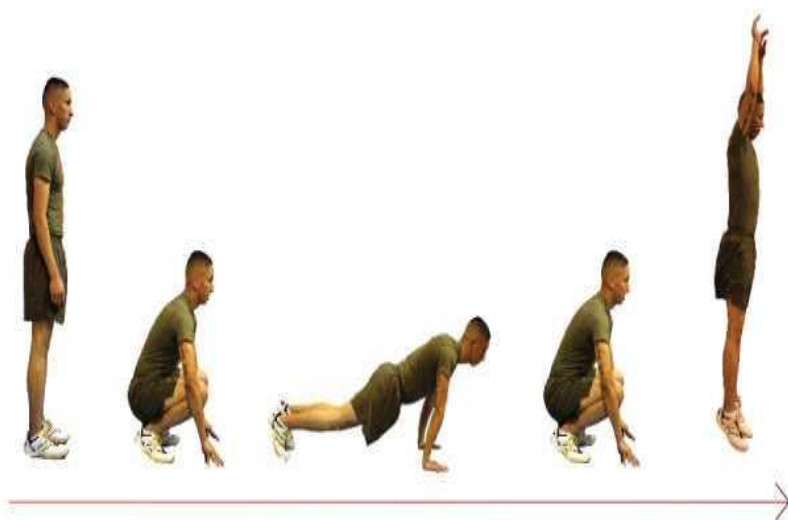
3. Pajacyki



4. Skip A/unoszenie kolan do klatki piersiowej



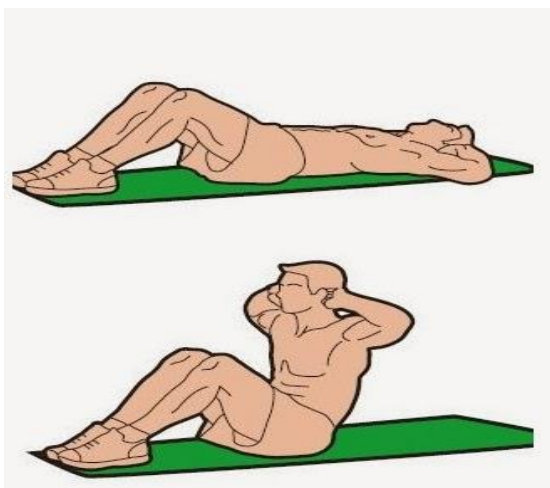
5. "Padnij powstań"- krokodylki



6. Podpór przodem na przedramionach/ deska



7. Brzuszki pełne



ĆWICZENIA NA MIĘŚNIE BRZUCHA

<https://www.youtube.com/watch?v=oVEgeSmGf5s&t=321s>

3. ROZCIĄGANIE

<https://www.youtube.com/watch?v=43iETWfluDI>