Propozycja ćwiczeń ☺

Jedna seria składa się z 8 ćwiczeń, które należy robić jedno po drugim bez przerwy. Dopiero po wszystkich 8 ćwiczeniach są dwie minuty przerwy (nie dłużej). To od was zależy ile serii zrobicie. Warto spróbować ☺

W linkach poniżej jest pokazana technika ćwiczenia. Proszę zwrócić uwagę na to, jakie mięśnie w pracują w danym ćwiczeniu.

Ważne jest również oddychanie podczas wykonywania danego z ćwiczeń!!

Ćwiczymy przy wywietrzonym pomieszczeniu ☺

1. ROZGRZEWKA

https://www.youtube.com/watch?v=gfkmQVm03JY

2. TRENING

1. 40 skipów A w miejscu→ https://www.youtube.com/watch?v=Q6PxQqOB-4c

2. 10 przysiadów→ https://www.youtube.com/watch?v=UxWyPQ89zO8

3. 10 brzuszków→

https://www.youtube.com/watch?v=iYu4bVkpUM0

4. 10 pompek (dziewczęta mogą damskie)→

https://www.youtube.com/watch?v=_Au-OGr8iqU

https://www.youtube.com/watch?v=Iv1XwPelOvs (DAMSKIE)

5.20 wykroków →

https://www.youtube.com/watch?v=sf5nMfF7YXg

6. 40 pajacyków→

https://www.youtube.com/watch?v=7au5-3-8KKA

7. deska ok 40 sekund (kto da rade, może zrobić dłużej) →

https://www.youtube.com/watch?v=MWgyMO9ACAQ

8. 20 x brzuszki z przysuwaniem kolan do klatki piersiowej→

https://www.youtube.com/watch?v=_V6xybkfxc4&t=6s

3. Na koniec rozciąganie

https://www.youtube.com/watch?v=Mb6gLj9FYLI