

Witam

Dzisiaj druga część ćwiczeń, które skutecznie wyrzeźbią wasze ciała. Poprawią siłę, wytrzymałość i szybkość.

Sesja treningowa 2

A1: Pompki klasyczne 4 serie po 5

B1: Podciąganie poziome do krawędzi blatu stołu podchwyty 4 serie po 4

C1: Głęboki przysiad 4 serie po 10

D1: Spięcia brzucha w leżeniu 4 serie po 10

Kładziemy się na plecach, nogi wyprostowane. Dłonie skrzyżowane na klatce piersiowej lub ułożone wzdłuż ciała. Nie chwytamy dłońmi za szyję! Napinając mięśnie brzucha odrywamy łopatki od ziemi zwracając uwagę by odcinek lędźwiowy cały czas do niej przylegał. Wytrzymujemy w tej pozycji jedną sekundę.

A2: Pompki szerokie 4 serie po 5

Dłonie szerzej niż szerokości barków.

B2: Podciąganie poziome do krawędzi blatu stołu szeroki nachwyty 4 serie po 4

C2: Wykroki

Naprzemiennie wysuwamy ugiętą w kolanie nogę do przodu. Druga noga lekko ugięta skierowana w tył.

D2: Mountain Climbers (Wspinaczka górską)

Pozycja wyjściowa jak do pompek. Wykonujemy naprzemiennie ugięcia nóg przyciągając kolana do klatki piersiowej.

Pomiędzy seriami 60 sek przerwy,

Pomiędzy ćwiczeniami 3 min przerwy.

Po 10 min przerwy robimy drugą rundę **Na pewno dacie radę!!!**

Może trzecią?

Pozdrawiam AW