

Tamat: Wzmacniamy mięśnie brzucha i kończyn dolnych.

14.04.2020

Dzisiaj będzie krótko ale intensywnie. Strój kalimata butelka wody i do dzieła !!

### 1. Rozgrzewka

- 20 pajacyków - 3 serie
- Skip A w miejscu 30 sekund
- Skip C w miejscu 30 sekund
- Krążenia ramion w przód, w tył, naprzemiennie
- Krążenia głowy przedramion tułowia
- Wskoki z przysiadu - 10 powtórzeń

### 2 Część główna:

Seria 1: 15 przysiadów, 15 grzbietów, 15 brzuszków

Seria 2: 14 przysiadów, 14 grzbietów, 14 brzuszków

Seria 3: 13 przysiadów, 13 grzbietów, 13 brzuszków

Seria 4: 12 przysiadów, 12 grzbietów, 12 brzuszków

Seria 5: 11 przysiadów, 11 grzbietów, 11 brzuszków

Seria 6: 10 przysiadów, 10 grzbietów, 10 brzuszków

Seria 7: 9 przysiadów, 11 grzbietów, 9 brzuszków

Seria 8: 8 przysiadów, 8 grzbietów, 8 brzuszków

Seria 9: 7 przysiadów, 7 grzbietów, 7 brzuszków

Seria 10: 6 przysiadów, 6 grzbietów, 6 brzuszków

Seria 11: 5 przysiadów, 5 grzbietów, 5 brzuszków

Seria 12: 4 przysiadów, 4 grzbietów, 4 brzuszków

.....

Seria 15: 1 przysiadów, 1 grzbietów, 1 brzuszków

MINUTA przerwy między seriami !!

### 3. Rozciąganie:

Każdy indywidualnie przez 7 minut tak aby wszystkie partie ciała były chociaż troszkę rozciągnięte zaczynając od góry aż po same czubki palców !