

BOOTYKILER

TRAINING BY



BOOTYMAKER^{BM}



ROZGRZEWKA CZĘŚĆ 1:

ĆWICZENIE	POWTÓRZENIA	SERIE	PRZERWA (SEKUNDY)	UWAGI
COACH STRETCH	5	1		SKUP SIĘ NA ODDECHU.
COACH STRETCH + TRUNK ROTATION	5	1		
SPIDER STRECH + DOWNWARD DOG	5	1		

ROZGRZEWKA CZĘŚĆ 2 (WYKONAJ W FORMIE OBWODU):

ĆWICZENIE	POWTÓRZENIA	SERIE	PRZERWA (SEKUNDY)	UWAGI
HOLLOW BODY	20 SEKUND	2	20	PILNUJ NAPIĘCIA BRZUCHA!
GLUTE BRIDGE MARCH	5	2	20	TRZYMAJ NAPIĘTY POŚLADEK!
SIDEPLANK	20 SEKUND	2	20	
BAND PULLAPART SUPINATED	10	2	20	AKTYWNIIE PRACUJ GRZBIETEM!
BAND PULLAPART PRONETED	10	2	20	



BOOTYMAKER^{BM}

CZĘŚĆ GŁÓWNA NR 1 (WYKONAJ W FORMIE OBWODU):

ĆWICZENIE	POWTÓRZENIA	SERIE	PRZERWA (SEKUNDY)	UWAGI
BARBELL BANDED HIPTHRUST	8	3	20	DOPINAJ POŚLADEK!
BANDED BARBELL DEADLIFT	10	3	20	DOBIERZ GRUBOŚĆ GUMY
3D BAND PULL	12	3	60	CIENKA GUMA!

****UWAGA! DOBIERZ CIĘŻAR DO SWOJEGO POZIOMU WYTRENOWANIA! JEŻELI JEST CI LEKKO DODAJ CIĘŻARU Z KAŻDĄ SERIĄ.**

CZĘŚĆ GŁÓWNA NR 2 (WYKONAJ W FORMIE OBWODU):

ĆWICZENIE	POWTÓRZENIA	SERIE	PRZERWA (SEKUNDY)	UWAGI
BANDED HIPTHRUST	20	3	20	DOPNIJ POŚLADEK!
BANDED ROMANIAN DEADLIFT	15	3	20	TRZYMAJ NAPIĘCIE KORPUSU
BANDED FACEPULL	12	3	20	CIENKA GUMA

BOOTYMAKER.PL