

EMOM



TRAINING BY



BOOTYMAKER^{BM}



ROZGRZEWKA W FORMIE OBWODU:

ĆWICZENIE	POWTÓRZENIA	SERIE	PRZERWA (SEKUNDY)	UWAGI
BAND CIRCLES	10	2		SKUP SIĘ NA ODDECHU.
COSSACK SQUAT	5	2		
GLUTE BRIDGE	10	2		
DEADBUG STRAIGHT LEGS	5	2		WKRĘCAJ AKTYWNE STOPE!

CZYM JEST „EMOM”?

EMOM TO SYSTEM TRENINGOWY, W KTÓRYM ZACZYNASZ SERIĘ ZAWSZE O RÓWNEJ MINUCIE, ODPOCZYWAJĄC TYLE ILE ZOSTAŁO DO KOLEJNEJ MINUTY.



BOOTYMAKER^{BM}

CZĘŚĆ GŁÓWNA: PRACA W FORMIE „EMOM”

ĆWICZENIE	POWTÓRZENIA	SERIE	PRZERWA (SEKUNDY)	UWAGI
GOBLET SQUAT	8	4	TYLE ILE ZOSTANIE DO KOLEJNEJ MINUTY!	DOPINAJ POŚLADEK! (KETTLEBEEL MIN 8KG)
BAND PULL APART	10	4	TYLE ILE ZOSTANIE DO KOLEJNEJ MINUTY!	CENKA GUMA!
BANDED GOODMORNING	10	4	TYLE ILE ZOSTANIE DO KOLEJNEJ MINUTY!	DOBIERZ ODPOWIEDNIĄ GUMĘ
HOLLOWBODY	20 SEKUND	4	TYLE ILE ZOSTANIE DO KOLEJNEJ MINUTY!	TRZYMAJ MIĘŚNIE BRZUCHA!

****UWAGA! PILNUJ CZASU, ABY NIE WYDŁUŻAĆ PRZERW. JEŻELI JEST ZBYT CIĘŻKO MOŻESZ ZMNIJSZYĆ LICZBĘ POWTÓRZEŃ.**

BOOTYMAKER.PL