

FULL BODY WORKOUT 2

TRAINING BY



BOOTYMAKER^{BM}



ROZGRZEWKA CZĘŚĆ 1:

ĆWICZENIE	POWTÓRZENIA	SERIE	PRZERWA (SEKUNDY)	UWAGI
COACH STRETCH	15SEKUND		1	SKUP SIĘ NA ODDECHU.
COACH STRETCH + ROTATION	5		1	
DOWNWARD DOG + HEEL TAP	5		1	
COSSACK SQUAT + ROTATION	5		1	

ROZGRZEWKA CZĘŚĆ 2 (WYKONAJ W FORMIE OBWODU):

ĆWICZENIE	POWTÓRZENIA	SERIE	PRZERWA (SEKUNDY)	UWAGI
DEADBUG	5		2	20 PILNUJ NAPIĘCIA BRZUCHA!
L SIDEPLANK STAR	20 SERKUND		2	20
BAND CIRCLES	10		2	20
MONSTER WALK	8		2	40 NIE ROTUJ BIODER!



CZĘŚĆ GŁÓWNA (WYKONAJ W FORMIE OBWODU):

ĆWICZENIE	POWTÓRZENIA	SERIE	PRZERWA (SEKUNDY)	UWAGI
HIPTHRUST + BAND	10SEKUND IZOMETRII + 12		3	20 DOBIERZ GRUBOŚĆ GUMY
BANDED SQUAT	12		3	20 DOBIERZ GRUBOŚĆ GUMY (CZERWONA)
BENTOVER ROW	12		3	20 GUMA CZERWONA
KNEELING OHPRESS	12		3	60 TRZYMAJ NAPIĘTY KORPUS!

**** MOŻESZ ZWIĘKSZYĆ LICZBĘ SERII JEŚLI CZUJESZ, ŻE JEST ZA LEKKO.**