

FULL BODY WORKOUT

TRAINING BY



BOOTYMAKER^{BM}



ROZGRZEWKA CZĘŚĆ 1:

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

ROZGRZEWKA CZĘŚĆ 2 (WYKONAJ W FORMIE OBWODU):

ĆWICZENIE	POWTÓRZENIA	SERIE	PRZERWA (SEKUNDY)	UWAGI
DEADBUG	5	2	20	PILNUJ NAPIĘCIA BRZUCHA!
DEADUG STRAIGHT LEGS	5	2	20	
CLAMSHELL	15	2	20	STARAJ SIĘ ODWODZIĆ POŚLADKIEM!
STRAIGHT LEG SIDE LIFT	15	2	20	



BOOTYMAKER^{BM}

CZĘŚĆ GŁÓWNA NR 1 (WYKONAJ W FORMIE OBWODU):

ĆWICZENIE	POWTÓRZENIA	SERIE	PRZERWA (SEKUNDY)	UWAGI
HIPTHRUST	15	3	20	DOPINAJ POŚLADEK!
SEATED OVERHEAD PRESS	12	3	20	DOBIERZ GRUBOŚĆ GUMY
PLANK HAND TAP	8	3	20	NIE ROTUJ BIODER!

CZĘŚĆ GŁÓWNA NR 2 (WYKONAJ W FORMIE OBWODU):

ĆWICZENIE	POWTÓRZENIA	SERIE	PRZERWA (SEKUNDY)	UWAGI
BULGARIAN SPLIT SQUAT	8	3	20	
BENT OVER BAND ROW	10	3	20	TRZYMAJ NAPIĘCIE KORPUSU
SEATED BAND ABDUCTION	15	3	20	