

# MORNING ROUTINE

TRAINING BY



**BOOTYMAKER** BM





## PORANNY ROZRUCH W FORMIE OBWODU :

ĆWICZENIE	POWTÓRZENIA	SERIE	PRZERWA (SEKUNDY)	UWAGI
AKTYWNY WYPROST KOLANA	5		1	SKUP SIĘ NA ODDECHU.
WYPROST + SKŁON	5		1	
PIES Z GŁOWĄ W DÓŁ Z POZYCJI STOJĄCEJ	5		1	TRZYMAJ AKTYWNY KORPUS!
ROZCIĄGANIE ZGINACZY W PODPORZE	5		1	
OTWARCIE BIODRA Z ROTACJĄ	5		1	
SKRĘTY W SIADZIE	5		1	ZABLOKUJ KOLANA I TRZYMAJ STOPY 'FLEX'
MOSTKI Z NAPIĘCIEM POŚLADKA	5		1	NAPNIJ MIĘŚNIE BRZUCHA!

**\*\* JEŻELI MASZ CZAS, SIŁĘ I CHĘCI MOŻESZ ZROBIĆ WIĘCEJ POWTÓRZEŃ LUB SERII.**



**BOOTYMAKER<sup>BM</sup>**