

STABILITY

TRAINING BY



BOOTYMAKER^{BM}



ROZGRZEWKA CZĘŚĆ 1:

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

ROZGRZEWKA CZĘŚĆ 2 (WYKONAJ W FORMIE OBWODU):

ĆWICZENIE	POWTÓRZENIA	SERIE	PRZERWA (SEKUNDY)	UWAGI
GLUTE BRIDGE MARCH	5	2	20	PILNUJ NAPIĘCIA BRZUCHA!
BEAR PLANK SHOULDER TAP	5	2	20	
SIDEPLANK LEG RAISE	10	2	20	ODWODŹ NOGĘ POŚLADKIEM!
STANDING FIREHYDRANT	10	2	20	ODWODŹ KOLANO POŚLADKIEM!



CZĘŚĆ GŁÓWNA NR 1 (WYKONAJ W FORMIE OBWODU):

ĆWICZENIE	POWTÓRZENIA	SERIE	PRZERWA (SEKUNDY)	UWAGI
HIPTHRUST MARCH	8	3	20	DOPINAJ POŚLADEK!
STANDING MARCH	10	3	20	CZERWONA GUMA!
BULGARIAN SPLIT SQUA+ CROSS BAND	8	3	60	CIENKA GUMA! (CZERWONA LUB ŻÓŁTA)

CZĘŚĆ GŁÓWNA NR 1 (WYKONAJ W FORMIE OBWODU):

ĆWICZENIE	POWTÓRZENIA	SERIE	PRZERWA (SEKUNDY)	UWAGI
HIPTHRUST ONE LEG	8	3	20	DOPNIJ POŚLADEK!
BANDED ROMANIAN DEADLIFT	10	3	20	TRZYMAJ NAPIĘCIE KORPUSU (GUMA CZERWONA)
SIDE PLANK KOPENHAGA	20 SEKUND	3	60	ODPYCHAJ SIĘ OD GÓRNEJ NOGI!