

# "WDOWI GARB"

TRAINING BY



**BOOTYMAKER** BM





## ROZGRZEWKA W FORMIE OBWODU:

ĆWICZENIE	POWTÓRZENIA	SERIE	PRZERWA (SEKUNDY)	UWAGI
WYPROSTY SZYJI	5		1	SKUP SIĘ NA ODDECHU.
SEKRETY SZYJI	5		1	
T-SPINE ROTATION	5		1	
T- STRETCH	5		1	WKRĘCAJ AKTYWNIWIE STOPE!

**\*\* JEŻELI CZUJESZ POTRZEBĘ ZRÓB WIĘCEJ SERII.**

## CZĘŚĆ GŁÓWNA W FORMIE OBWODU:

ĆWICZENIE	POWTÓRZENIA	SERIE	PRZERWA (SEKUNDY)	UWAGI
PRONE ROTATION	5		3	20 TRZYMAJ NAPIĘTY POŚLADEK I BRZUCH
ROTACJA W KLĘKU Z GUMĄ	5		3	20 NIE SKRĘCAJ BIODER! (CIENKA GUMA)
OVERHEAD REACH W KLĘKU	6		3	20 TRZYMAJ BRZUCH! (LEKKI MINBAND)
BAND CIRCLES + PULL APART	5		5	60 CIENKA GUMA!

**\*\*UWAGA! JEŚLI JEST ZA CIĘŻKO ZRÓB MNIJ POWTÓRZEŃ LUB WYDŁUŻ PRZERWY.**