

TRENING POŚLADKÓW



BY



BOOTYMAKER^{BM}



ROZGRZEWKA CZĘŚĆ 1:

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

ROZGRZEWKA CZĘŚĆ 2 (WYKONAJ W FORMIE OBWODU):

ĆWICZENIE	POWTÓRZENIA	SERIE	PRZERWA (SEKUNDY)	UWAGI	
SIDE PLANK + STRAIGHT LEG RAISE	10		3	20	PILNUJ NAPIĘCIA BRZUCHA!
CLAMSHELL	15		3	20	ODWODZIMY AKTYWNIEM POŚLADKIEM
GLUTEBRIDGE MARCH	8		3	20	TRZYMAJ PODWINIĘTĄ MIEDNICĘ



BOOTYMAKER^{BM}

CZĘŚĆ GŁÓWNA NR 1 (WYKONAJ W FORMIE OBWODU):

ĆWICZENIE	POWTÓRZENIA	SERIE	PRZERWA (SEKUNDY)	UWAGI	
MONSTER WALK	8		4	20	NIE BUJAJ TUŁOWIEM
GOBLET SQUAT	8		4	20	PRZYCIĄGAJ SIĘ DO ZIEMI 3 SEKUNDY
BANDED GOODMORNING	12		4	20	
GLUTEBRIDGE	15		4	60	MINIBAND NA KOLANA

****UWAGA! DOBIERZ CIĘŻAR DO SWOJEGO POZIOMU WYTRENOWANIA! JEŻELI JEST CI LEKKO DODAJ CIĘŻARU Z KAŻDĄ SERIĄ.**