

TRENING RAMIN I PLECÓW



BY



BOOTYMAKER^{BM}

TRENING RAMION I PLECÓW:

Cz. 1. OBWÓD:

| ĆWICZENIE | POWTÓRZENIA | SERIE | PRZERWA (SEKUNDY) | UWAGI |
|-----------------------------|-------------|-------|-------------------|---|
| UPWARD AND DOWNWARD DOG | 5 | 3 | 20 | SKUP SIĘ NA ODDECHU I NAPIĘCIU BRZUCHA. |
| HALFKNEELING TRUNK ROTATION | 5 | 3 | 20 | DOPINAJ POŚLADEK! |
| T- STRETCH | 5 | 3 | 60 | NIE ROTUJ BIODER |

**** NIE ŚPIESZ SIĘ I SKUP NA ODDECHU I NAPIĘCIU KORPUSU**

Cz. 2. OBWÓD:

| ĆWICZENIE | POWTÓRZENIA | SERIE | PRZERWA (SEKUNDY) | UWAGI |
|------------------------------------|-------------|-------|-------------------|-------------------------------------|
| BAND CIRCLES | 8 | 3 | 20 | NIE ODGINAJ SIĘ W KRĘGOSŁUPIE |
| HALFKNEELING TRUNK ROTATION + BAND | 6 | 3 | 20 | DOPINAJ POŚLADEK I NIE ROTUJ BIODER |
| PRONE ROTATION | 6 | 3 | 60 | NAPINAJ BRZUCH I POŚLADEK |

**** JEŻELI JEST ZA LEKKO ZWIĘKSZ LICZBĘ POWTÓRZEŃ**

Cz. 3. OBWÓD:

| ĆWICZENIE | POWTÓRZENIA | SERIE | PRZERWA (SEKUNDY) | UWAGI |
|---------------------------|-------------|-------|-------------------|--|
| NECK EXTENSION | 8 | 3 | 20 | NIE ODGINAJ SIĘ W KRĘGOSŁUPIE I TRZYMAJ NAPIĘTY POŚLADEK |
| BRIDGES | 8 | 3 | 20 | DOPINAJ POŚLADEK I WCIĄGAJ BRZUCH |
| BAND PULLAPART SUPINATION | 12 | 3 | 60 | PRACUJ AKTYWNIE ŁOPATKĄ |

**** JEŻELI JEST ZA LEKKO ZWIĘKSZ LICZBĘ POWTÓRZEŃ**