

DROGA DO PIERWSZEGO PODCIĄGNIĘCIA



TRAINING BY



BOOTYMAKER^{BM}



MOBILITY&FLEXIBILITY:

ĆWICZENIE	POWTÓRZENIA	SERIE	PRZERWA (SEKUNDY)	UWAGI
DOWNWARD DOG STRETCH	5		1	SKUP SIĘ NA ODDECHU.
DOWNWARD DOG STRETCH + TAP	5		1	

ROZGRZEWKA W FORMIE OBWODU:

ĆWICZENIE	POWTÓRZENIA	SERIE	PRZERWA (SEKUNDY)	UWAGI
HOLLOWBODY	20 SEKUND		3	20 SKUP SIĘ NA ODDECHU I DOPIĘCIU KORPUSU.
PULLOVER	10		3	20 AKTYWNA PRACA ŁOPATKI
LAT PULL DOWN	15		3	20 „ŚCIAGAJ ŁOPATKĘ DO DOŁU”
SCAP PULL UP	8		3	20 NIE UGINAJ ŁOKCI

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



BOOTYMAKER^{BM}

CZĘŚĆ GŁÓWNA NR.1 W FORMIE OBWODU:

ĆWICZENIE	POWTÓRZENIA	SERIE	PRZERWA (SEKUNDY)	UWAGI
ECCENTRIC CHIN UP	3		3	20 OPUSZCZAJ SIĘ MINIMUM 3 SEKUNDY
KETTLEBELLS BOTTOMS UP PRESS	10		3 60-90	NIE UNOŚ KAPTURÓW

CZĘŚĆ GŁÓWNA NR.2 W FORMIE OBWODU:

ĆWICZENIE	POWTÓRZENIA	SERIE	PRZERWA (SEKUNDY)	UWAGI
BAND PULL	15	3	20	„ŚCIĄGAJ ŁOPATKĘ DO DOŁU”
FRENCH PRESS	10	3	20	TRZYMAJ POZYCJE ŁOKCI
EXTERNAL ROTATION	10	3	60	NIE UNOŚ KAPTURÓW

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



BOOTYMAKER^{BM}

BOOTYMAKER.PL