

# KETTLEBELL WORKOUT



BY



**BOOTYMAKER<sup>BM</sup>**



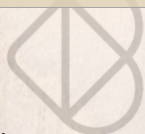
## ROZGRZEWKA:

ĆWICZENIE	POWTÓRZENIA	SERIE	PRZERWA (SEKUNDY)	UWAGI
DEADBUG + KB	5	2	20	SKUP SIĘ NA ODDECHU.
SINGLE LEG GLUTE BRIDGE	8	2	20	
KB HALO	4	2	20	

**\*\*JEŻELI POTRZEBUJESZ WYKONAJ WIĘCEJ SERII!**

## CZĘŚĆ GŁÓWNA NR 1 (WYKONAJ W FORMIE OBWODU):

ĆWICZENIE	POWTÓRZENIA	SERIE	PRZERWA (SEKUNDY)	UWAGI
REVERSE LUNGES + KB	8	3	20	DOPINAJ POŚLADEK!
HALFKNEELING OHP + KB	8	3	20	TRZYMAJ KORPUS!
STANDING HIPFLEXIOR MARCH + KB	8	3	20	CIENKA GUMA! (MINIBAND)
PLANK DIAGONAL REACH + KB	5	3	60	NIE ROTUJ BIODER



**BOOTYMAKER<sup>BM</sup>**

**\*\*JEŻELI POTRZEBUJESZ WYKONAJ WIĘCEJ SERII LUB POWTÓRZEŃ!**