

DROGA DO PIERWSZEJ POMPKI

BY



BOOTYMAKER^{BM}



MOBILITY&FLEXIBILITY:

| ĆWICZENIE | POWTÓRZENIA | SERIE | PRZERWA (SEKUNDY) | UWAGI |
|-------------------------|-------------|-------|-------------------|----------------------|
| T-SPINE ROTATION | 5 | | 1 | SKUP SIĘ NA ODDECHU. |
| BAND CIRCLES | 10 | | 1 | |
| DOWNWARD AND UPWARD DOG | 5 | | 1 | DOPINAJ POŚLADEK |

ROZGRZEWKA W FORMIE OBWODU:

| ĆWICZENIE | POWTÓRZENIA | SERIE | PRZERWA (SEKUNDY) | UWAGI |
|-------------------------|-------------|-------|-------------------|---|
| HOLLOWBODY | 20 SEKUND | 2/3 | 20 | SKUP SIĘ NA ODDECHU I DOPIĘCIU KORPUSU. |
| IN/EX SHOULDER ROTATION | 10 | 2/3 | 20 | AKTYWNA PRACA ŁOPATKI |
| MINIBAND PRESS | 10 | 2/3 | 20 | ROZRYWAJ AKTYWNIIE GUMĘ |

****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 PUSH UP | 5 | 3 | 20 | OPUSZCZAJ SIĘ MINIMUM 3 SEKUNDY |
| INVERTED ROW | 8 | 3 | 60-90 | NIE UNOŚ KAPTURÓW |

CZĘŚĆ GŁÓWNA NR.2 W FORMIE OBWODU:

| ĆWICZENIE | POWTÓRZENIA | SERIE | PRZERWA (SEKUNDY) | UWAGI |
|--------------------|-------------|-------|-------------------|---------------------------|
| GLUTE BRIDGE PRESS | 10 | 3 | 20 | TRZYMAJ NAPIĘTY POŚLADEK! |
| ZOTMAN CURL | 10 | 3 | 20 | TRZYMAJ POZYCJE ŁOKCI |

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

BOOTYMAKER.PL