

TRENING OBWODOWY



BY



BOOTYMAKER^{BM}



ROZGRZEWKA W FORMIE OBWODU:

ĆWICZENIE	POWTÓRZENIA	SERIE	PRZERWA (SEKUNDY)	UWAGI
BAND CIRCLES	10		2	SKUP SIĘ NA ODDECHU.
COSSACK SQUAT	5		2	
GLUTE BRIDGE	15		2	
PLANK DIAGONAL	5		2	NIE ROTUJ BIODER

CZYM JEST ‚EMOM‘ (TRENING OBWODOWY)?

EMOM TO SYSTEM TRENINGOWY, W KTÓRYM ZACZYNASZ SERIĘ ZAWSZE O RÓWNEJ MINUCIE, ODPOCZYWAJĄC TYLE ILE ZOSTAŁO DO KOLEJNEJ MINUTY.



BOOTYMAKER^{BM}

CZĘŚĆ GŁÓWNA: PRACA W FORMIE ‚EMOM‘ (OBWODU)

ĆWICZENIE	POWTÓRZENIA	SERIE	PRZERWA (SEKUNDY)	UWAGI
GOBLET SQUAT	8	4-5	TYLE ILE ZOSTANIE DO KOLEJNEJ MINUTY!	DOPINAJ POŚLADEK! (KETTLEBEEL MIN 8KG)
SCAP PULL UP	8	4-5	TYLE ILE ZOSTANIE DO KOLEJNEJ MINUTY!	NIE ZGINAJ ŁOKCI
KB BOTTOMS UP OVERHEAD PRESS	6-8	4-5	TYLE ILE ZOSTANIE DO KOLEJNEJ MINUTY!	DOBIERZ ODPOWIEDNI CIĘŻAR! (ZACZNIJ LEKKO)
HOLLOWBODY + TALERZ	20 SEKUND	4-5	TYLE ILE ZOSTANIE DO KOLEJNEJ MINUTY!	TRZYMAJ MIĘŚNIE BRZUCHA!

****UWAGA! PILNUJ CZASU, ABY NIE WYDŁUŻAĆ PRZERW. JEŻELI JEST ZBYT CIĘŻKO MOŻESZ ZMNIJSZYĆ LICZBĘ POWTÓRZEŃ.**

BOOTYMAKER.PL