

# WYPROSTUJ SIĘ!

BY



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



## ROZRUCH DLA „SIEDZĄCYCH” W FORMIE OBWODU :

### ROZGRZEWKA:

ĆWICZENIE	POWTÓRZENIA	SERIE	PRZERWA (SEKUNDY)	UWAGI
UPWARD AND DOWNWARD DOG	5		1	SKUP SIĘ NA ODDECHU.
QUADRUPED ROTATION	5		1	
SHOULDER ROTATION	5		1	TRZYMAJ AKTYWNY KORPUS!
UTRASANA Z ROTACJĄ	5		1	DOPINAJ POŚLADEK
SKŁON JAPOŃSKI	2 ODDECHY		1	

**\*\* JEŻELI MASZ CZAS, SIŁĘ I CHĘCI MOŻESZ ZROBIĆ WIĘCEJ POWTÓRZEŃ LUB SERII.**

### CZĘŚĆ GŁÓWNA:

ĆWICZENIE	POWTÓRZENIA	SERIE	PRZERWA (SEKUNDY)	UWAGI
PRONE SCAP ROATION	10		3 10s	NAPNIJ POŚLADEK!
PRONE OVERHEAD REACHING	10		3 10s	NAPNIJ POŚLADEK!
BRIDGES	10		1 10s	TRZYMAJ AKTYWNY KORPUS!
SEATING EXTENSION	10		1 30s-45s	DOPINAJ POŚLADEK

**\*\* JEŻELI MASZ CZAS, SIŁĘ I CHĘCI MOŻESZ ZROBIĆ WIĘCEJ POWTÓRZEŃ LUB SERII.**