

PRZYGOTUJ SIĘ NA ROLKI



RAZEM
Z



BOOTYMAKER BM

MOBILITY & FLEXIBILITY:

ĆWICZENIE	POWTÓRZENIA	SERIE	PRZERWA (SEKUNDY)	UWAGI
COSSACK STRETCH + ROTATION	5		1 -	SKUP SIĘ NA ODDECHU.
T- STRETCH	10		1 -	
DOWNWARD DOG STRETCH + LEG RAISE	5		1 -	

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

CZĘŚĆ GŁÓWNA NR 1 (WYKONAJ W FORMIE OBWODU):

ĆWICZENIE	POWTÓRZENIA	SERIE	PRZERWA (SEKUNDY)	UWAGI
SIDEPLANK	20SEKUND		2	20 TRZYMAJ KORPUS!
FIREHYDRANT	10		2	20 NIE ROTUJ BIODER!
HALFKNEELING CHOP	8		2	20 LEKKI KETTLEBELL
SKATER WALK	30SEKUND		2	20 MINIBAND POD KOLANA!



BOOTYMAKER^{BM}

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

ĆWICZENIE	POWTÓRZENIA	SERIE	PRZERWA (SEKUNDY)	UWAGI
SIDEPLANK KOPENHAGA	25SEKUND		3	20 TRZYMAJ KORPUS!
COSSACK SQUAT	6 NA NOGĘ		3	20 KETTLEBELL LUB PIŁKA LEKARSKA
SKATER JUMPS	5 NA NOGĘ		3	20 LEKKI KETTLEBELL LUB PIŁKA LEKARSKA

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