

# SZYBKI TRENING NA BRZUCH

BY



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





## SZYBKI TRENING NA BRZUCH W FORMIE OBWODU :

ĆWICZENIE	POWTÓRZENIA	SERIE	PRZERWA (SEKUNDY)	UWAGI
REVERSE HIPFLEXIOR MARCH	5X NA NOGĘ		3	WYPROSTUJ BIODRO!
UP & DOWN PLANK	10X		3	NAPNIJ POŚLADKI
STRAIGHT LEG LIFT	10X		3	TRZYMAJ PODWINIĘTĄ MIEDNICĘ
RUSSIAN TWIST	5X NA STRONĘ		3	
SIDEPLANK ± ROTATION	10X		3	TRZYMAJ NAPIĘTY KORPUS!
MOUTAIN CLIMBER	10X NA NOGĘ		3 30 SEKUND	

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



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

**BOOTYMAKER.PL**