

MĘŻCZYŹNI – PROGRAM SIŁOWY cz.3

DZIEŃ 7 – KLATKA PIERSIOWA I TRICEPS

Dwie minuty przerwy między seriami

- pompki [push-ups]
- podpór na rękach leżąc przodem, dotykanie na przemian dłonią przeciwległego ramienia [shoulder taps]
- podpór przodem na wyprostowanych rękach, policz do dwudziestu [plank]
- pompki [push-ups]
- w pozycji stojąc w małym rozkroku, ręce wyciągnięte w przód wykonują ruchy nożycowe w pionie [scissor chops]
- w pozycji stojąc w małym rozkroku, ręce wyciągnięte w przód wykonują ruchy nożycowe w poziomie [arm scissor]

DZIEŃ 8 – ROZCIĄGANIE

Dwie minuty przerwy między seriami

- w pozycji stojąc w małym rozkroku, ręce wyciągnięte w przód złączone dłońmi, odwiedzenie ramion maksymalnie do tyłu [chest expansions]
- w pozycji stojąc w małym rozkroku, dłonie na biodrach, następnie spleść palce i unieść ręce maksymalnie wysoko nad głowę [shoulder stretches]
- w klęku podpartym, jedną dłoń położyć na karku, wykonaj skręt tułowia w stronę ręki na karku przenosząc łokieć ku górze [back rotations]
- w klęku podpartym wyginanie tułowia ku górze w łuk - „koci grzbiet” [back arches]

DZIEŃ 9 – NOGI

Dwie minuty przerwy między seriami

- przysiady [squats]
- głębokie wykroki na prawą i lewą nogę aż do pozycji prawie klęku jednonoż [lunges]
- przysiady [squats]
- w pozycji stojąc, zakrok nogi w tył, dynamiczne przeniesienie tej nogi w przód ze wznosem kolana jak najwyżej w górę [lunge step-ups]