

KOBIETY – PROGRAM FITNESS

DZIEŃ 1 – ĆWICZENIA TLENOWE

Dwie minuty przerwy między seriami

- trucht w miejscu z wysokim unoszeniem kolan i pracą rąk [high knees]
- z podporu przodem, wstań i wykonaj podskok [basic burpees]
- w podporze przodem przenos podskokiem zgiętej nogi w przód raz jedna, raz druga noga [climbers]
- pajacyki (z pozycji stojąc podskokiem wznos rąk nad głowę i nogi do rozkroku [jumping jacks]

DZIEŃ 2 – GÓRNA CZĘŚĆ TUŁOWIA

Dwie minuty przerwy między seriami

- w podporze przodem wznos jednej ręki w górę patrzymy za ręką, powrót i potem zmiana ręki [plank rotations]
- piąstkowanie (boksowanie) w przód [punches]

DZIEŃ 3 – DOLNA CZĘŚĆ TUŁOWIA

Dwadzieścia sekund przerwy między seriami

- przysiady [squats]
- wykopy nogą w bok, raz prawą raz lewą nogą [side kicks]
- z klęku na jednej nodze przejście do stania na jednej nodze z drugą wzniesioną i ugiętą w kolanie, powrót [lunge step-ups]
- z pozycji stojąc w rozkroku, przysiad raz na jedną nogę, raz na drugą nogę [side lunges]