

## KOBIETY – PROGRAM FITNESS

### DZIEŃ 4 – ĆWICZENIA MIĘŚNI BRZUCHA

#### Dwie minuty przerwy między seriami

- podpór przodem na ugiętych w łokciach rękach [elbow plank]
- podpór przodem na ugiętych w łokciach rękach, unosź w górę prostą nogę, potem to samo drugą [raised leg elbow plank]
- podpór przodem, jedna ręka ugięta w łokciu, druga wyprostowana, potem zmiana strony [uneven plank]

### DZIEŃ 5 – KARDIO

#### Dwie minuty przerwy między seriami. Poziom I – 3 serie, II – 5 serii, III – 7 serii

- pajacyki (z pozycji stojąc podskokiem wznos rąk nad głowę i nogi do rozkroku [jumping jacks]
- w pozycji wyprostowanej skręcaj tułów raz w prawą, raz w lewą stronę (ręce ugięte w łokciach, dłonie na wysokości klatki piersiowej) [twists]
- pajacyki (z pozycji stojąc podskokiem wznos rąk nad głowę i nogi do rozkroku [jumping jacks]
- stojąc w rozkroku unieś jedną rękę do góry, następnie zegnij ją w łokciu i jednocześnie zbliż do kolana przeciwległej nogi, którą podnosisz do góry z ugiętą w kolanie, powtórz to drugą stroną [knee-to-elbows]
- pajacyki (z pozycji stojąc podskokiem wznos rąk nad głowę i nogi do rozkroku [jumping jacks]
- stań w rozkroku, połóż ręce na kark, teraz zegnij tułów równoległe do podłoża i cofnij jedną nogę w tył; wyprostuj się skręcając tułów w stronę nogi, na której stoisz [deadlift & twist]

### DZIEŃ 6 – JOGA

**Staraj się utrzymać każdą pozycję przez 20 sek. Następnie przejdź do następnej pozycji. Wykonaj wszystkie przedstawione 12 pozycji. Powtórz na drugą stronę ciała.**