

KOBIETY – PROGRAM FITNESS

DZIEŃ 7 – ĆWICZENIA GÓRNEJ CZĘŚCI CIAŁA

Dwie minuty przerwy między seriami

- w podporze tyłem o ugiętym tułowiu, uginanie rąk w stawach łokciowych [tricep dips]
- piąstkowanie (boksowanie) w przód [punches]
- stojąc w lekkim rozkroku, dłonie przy policzkach, uderzanie raz jednym raz drugim łokciem w przód [elbow strikes]
- w pozycji stojąc bokiem, dłonie przy policzkach, wykonywanie szybkiego ruchu uderzenia pięścią w przód [backfists]

DZIEŃ 8 – DOLNA CZĘŚĆ CIAŁA

Dwie minuty przerwy między seriami. Poziom: I – 3 serie, II – 4 serie, III – 5 serii

- w pozycji leżąc tyłem z ugiętymi nogami w kolanach unoszenie bioder do góry (ręce wzdłuż tułowia) [bridges]
- w pozycji leżąc tyłem z ugiętymi nogami w kolanach, ręce ugięte w łokciach, unoszenie bioder do góry ze skrętem tułowia oraz z jednoczesnym dotykaniem podłoża raz jedną dłonią, raz drugą nad głową po przeciwnych stronach [bridge tap]
- w pozycji leżąc tyłem z ugiętą jedną nogą w kolanie, druga wyprostowana w górę, unoszenie bioder do góry [single leg bridges]
- w podporze tyłem o ugiętych nogach, szybkie wyprosty raz jednej, raz drugiej nogi imitujące kopnięcie [push kicks]
- w podporze leżąc tyłem o nogach ugiętych, opad tułowia do siadu z odwiedzeniem kolan na zewnątrz [butterfly dips]
- w leżeniu tyłem, ręce wzdłuż tułowia, proste nogi wzniesione w górę, odwodzenie wyprostowanych nóg na zewnątrz [V-extensions]

DZIEŃ 9 – JOGA

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

- trucht w miejscu z wysokim unoszeniem kolan i pracą rąk [high knees]
- z podporu leżąc przodem, wstań i wykonaj podskok ze wznosem rąk w górę [basic burpees]