

zostańwdomu

ĆWICZ Z NAMI



Zestaw I

2 serie po 10 powtórzeń

- 1 powtórzenie ok. 3-5 sek.
- przerwa między seriami 2-3 min
- ćwiczenia wykonujemy na dwie nogi



Zestaw II

3 serie po 5 powtórzeń



Zestaw III

3 serie po 5 powtórzeń



1. Jumping jacks



2. Wall sit



3. Push-up



4. Abdominal crunch



5. Step-up onto chair



6. Squat



7. Triceps dip on chair



8. Plank



9. High knees running in place



10. Lunge



11. Push-up and rotation



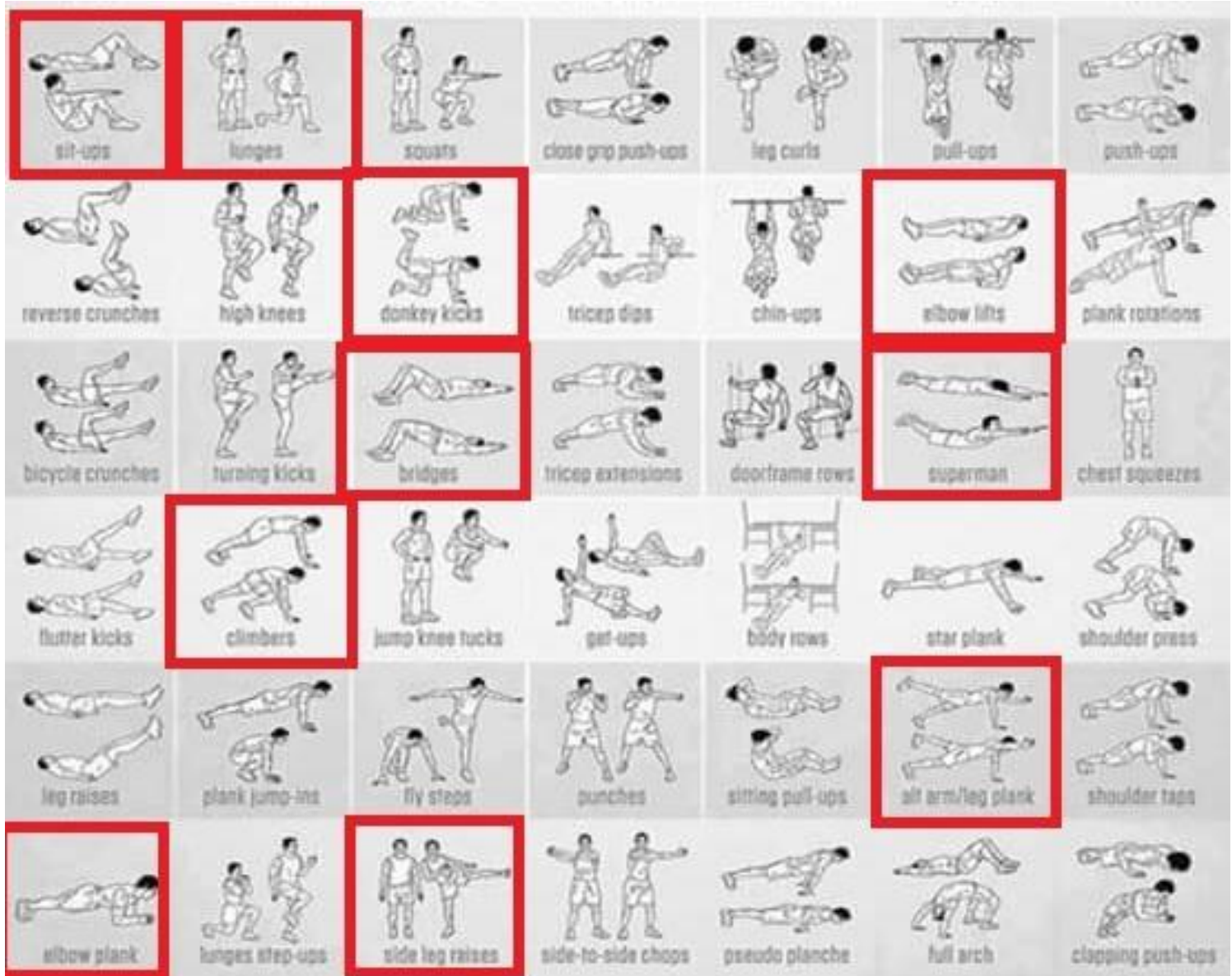
12. Side plank

Zestaw IV
2 serie po 10 powtórzeń



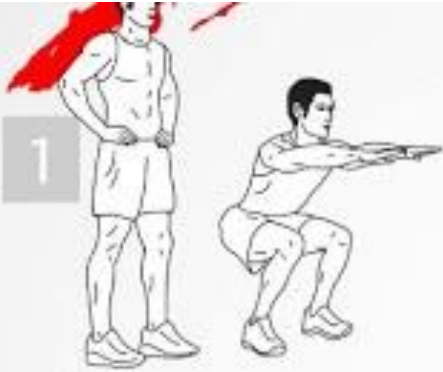
Zestaw V

3 serie po 8 powtórzeń



Zestaw VI

3 serie



1
20 powtórzeń



2
5 powtórzeń



3
20 powtórzeń



4
10 powtórzeń



5
20sec



6
20 powtórzeń



7
10 powtórzeń



8
10 powtórzeń



9
10 powtórzeń

Zestaw VII
3 serie po 20 powtórzeń



Zestaw VIII

3 serie

Ćw. 1 - Plecy, pośladki, ramiona

Pozycja wyjściowa

Pozycja ćwiczebna



pozycję utrzymać 3x15 s

Ćw. 2 - brzuch, biodra, ramiona

Pozycja wyjściowa

Pozycja ćwiczebna



pozycję utrzymać 3x15 s

Ćw. 3 - tułów, nogi, ramiona

Pozycja wyjściowa

Pozycja ćwiczebna



pozycję utrzymać 3x15 s

Ćw. 4 - tułów, biodra, nogi

Pozycja wyjściowa

Pozycja ćwiczebna



-20 sekund na każdą stronę
łącznie 4 powtórzenia

Ćw. 5 - pośladki, tylna strona uda, plecy

Pozycja wyjściowa

Pozycja ćwiczebna



pozycję utrzymać 3x15 s

Ćw. 6 - plecy, ramiona, pośladki, tylna część uda

Pozycja wyjściowa

Pozycja ćwiczebna



-20 sekund na każdą stronę
łącznie 4 powtórzenia

Zestaw IX

3 serie po 10 powtórzeń

Ćwiczenie 1 - Pięć, podłoga, leżąc

- Czas powtórzenia: 10-15 sekund
- Czas przerwy: 10-15 sekund
- Ciężar: 10-15 kg

Ćwiczenie 1 - Pięć, podłoga, leżąc



Technika wykonania:
 - leżąc na plecach
 - nogi uniesione i zgięte pod kątem 90 stopni
 - ręce przyłożone do kolan
 - podnieść biodra, tworząc prostokąt z nogami i podłogą
 - trzymać napięte

Wzrost i Ciężar:
 - 10-15 powtórzeń
 - 10-15 sekund przerwy
 - 3 serie

Skonkretyzacja:
 - trzymać napięte
 - nie oddychać
 - 10-15 sekund

Ćwiczenie 2 - Pięć, podłoga, leżąc



Technika wykonania:
 - leżąc na plecach
 - nogi uniesione i zgięte pod kątem 90 stopni
 - ręce przyłożone do kolan
 - podnieść biodra

Wzrost i Ciężar:
 - 10-15 powtórzeń
 - 10-15 sekund przerwy
 - 3 serie

Skonkretyzacja:
 - trzymać napięte
 - nie oddychać
 - 10-15 sekund

Ćwiczenie 3 - Pięć, podłoga, leżąc










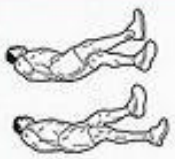





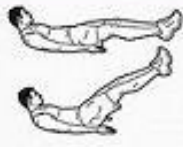



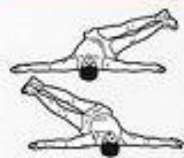


















Technika wykonania:
 - leżąc na plecach
 - nogi uniesione i zgięte pod kątem 90 stopni
 - ręce przyłożone do kolan
 - podnieść biodra

Wzrost i Ciężar:
 - 10-15 powtórzeń
 - 10-15 sekund przerwy
 - 3 serie

Skonkretyzacja:
 - trzymać napięte
 - nie oddychać
 - 10-15 sekund

Zestaw X

2 serie po 10 powtórzeń

 crunches	 reverse crunches	 flutter kicks	 sitting twists	 knee to elbow	 half wipers
 high crunches	 scissors	 elbow plank	 cross crunches	 knee-to-elbow v2	 arm / leg raises
 sit-ups	 leg raises	 L-sit	 side jack-knives	 dead bug	 wipers
 long arm crunches	 pulse-ups	 star plank	 toe taps	 plank crunches	 plank rolls
 hundreds	 bicycle crunches	 hollow hold	 sitting punches	 side plank crunches	 knee-in twists
 knee crunches	 crunch kicks	 V-ups	 side plank	 V with rotations	 climber taps

Zestaw XI

2 serie po 10 powtórzeń



Zestaw XII

4 serie po 10 powtórzeń



9
Wzrost: 100 cm
Siła: 100 kg
Ciepota: 100 °C



10
Wzrost: 100 cm
Siła: 100 kg
Ciepota: 100 °C



11
Wzrost: 100 cm
Siła: 100 kg
Ciepota: 100 °C



12
Wzrost: 100 cm
Siła: 100 kg
Ciepota: 100 °C



13
Wzrost: 100 cm
Siła: 100 kg
Ciepota: 100 °C



14
Wzrost: 100 cm
Siła: 100 kg
Ciepota: 100 °C



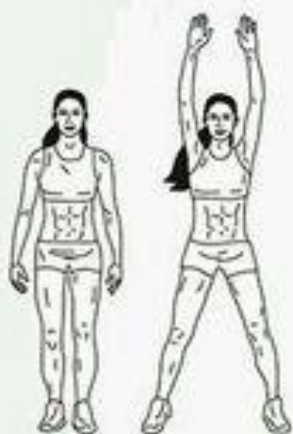
15
Wzrost: 100 cm
Siła: 100 kg
Ciepota: 100 °C



16
Wzrost: 100 cm
Siła: 100 kg
Ciepota: 100 °C

Zestaw XIII

3 serie



20 powtórzeń



20 powtórzeń



20 powtórzeń



10 powtórzeń



10 powtórzeń



10 powtórzeń

Zestaw XIV

4 serie po 10 powtórzeń



1
Przebiegnięcie w pozycji
niskiej (złoty skoczek)
10 powtórzeń



2
Ciepły rozciąganie bioder
10 powtórzeń



3
Ciepły rozciąganie bioder
10 powtórzeń



13
Rozciąganie mięśni
10 powtórzeń



14
Rozciąganie mięśni
10 powtórzeń



15
Rozciąganie mięśni
10 powtórzeń



21
Rozciąganie mięśni
10 powtórzeń



22
Rozciąganie mięśni
10 powtórzeń



23
Rozciąganie mięśni
10 powtórzeń

Zestaw XV

4 serie po 10 powtórzeń

1



4



2



5



3



6

