

JAK MASZ NA IMIĘ?

TRENING DLA POCZĄTKUJĄCYCH

PRZELITERUJ SWOJE IMIĘ I NAZWISKO I WYKONAJ ĆWICZENIA ODPOWIADAJĄCE KAŻDEJ LITERCE. JEŚLI TO ZA MAŁO, DODAJ DRUGIE IMIĘ I WYKONAJ WSZYSTKO 2 RAZY. DLA ODMIANY MOŻESZ UŻYĆ IMION POSTACI HISTORYCZNYCH LUB CZŁONKÓW RODZINY. PAMIĘTAJ O ROZGRZEWCE!

AA 10 pajacyków

B 5 pompek

CC 5 aniołków (burpees)

D 20 skipów A (high knees)

EE 5 brzuszków (crunches)

F 10 wspinaczy (mountain climbers)

G 5 przysiadów

H 10 wykroków w przód (front lunges)

I 10 wykroków w bok
5 na każdą stronę (side lunges)

J 10 sek. krzesetko
przysiad przy ścianie

K 5 wspięć na palce (calf raises)

ŁŁ 15 sek. deska (plank)

M 5 supermanów

NN 10 małych krażeń
ramion (raised arms circles)

OO 10 rosyjskich skrętów (russian twists)

P 5 przysiadów sumo (plie squats)

R 10 tyżwiarzy (skaters)

SS 15 sek. bieg w miejscu

T 10 razy pięty o pośladki

U 5 razy chód gąsienicy (inchworms)

W 5 gwiazdnych podskoków (star jumps)

Y 5 pajacyków z przysiadem (squat jacks)

ZŻ 10 wznosów nóg leżąc tyłem (leg raises)

Ż 8 razy ptak - pies (bird-dog)