

## Między szafą a kanapą ćwiczenia na swoim kanale YouTube prowadzi Marcin Odżygózdź - cz.1

### [MIĘDZY ŚCIANĄ A KANAPĄ odc. 1](#)

"Między ścianą a kanapą" to cykl treningów domowych do wykonania kiedy nie ma innej możliwości. Część będzie do zrobienia wyłącznie z masą własnego ciała, inne z akcesoriami, bo niektórzy sukcesywnie zbierają graty na czarną godzinę.

Pierwszy odcinek to 3 częściowy zestaw treningu całego ciała:

1. 3 ćwiczenia, 20 sekund ćwiczenia 10 sekund przerwy, wykonywane jedno po drugim. Całość powtarzamy 3 razy

1a. Pajacyki

1b. Przysiady

1c. Pompki

2. 5 serii po 2 ćwiczenia

2a. 20 Burpees

2b. 60 sekund Plank - deska

3. Brzuch - 5 rund po 2 ćwiczenia

3a. Spięcia na krzyż łokieć do kolana z nogą założoną na siebie po 10 na stronę

3b. Przyciąganie kolana do klatki z sięgnięciem dłońmi do stopy naprzemiennie po 10 do każdej stopy

### [MIĘDZY ŚCIANĄ A KANAPĄ odc. 3](#)

Odcinek 3 to kolejny przykładowy trening całego ciała bez wykorzystania sprzętu, oparty na pracy z masą własnego ciała. Pamiętajcie o rozgrzewce przed startem ćwiczeń.

1. 10 x Przejście ze stania do podporu leżąc przodem o nogach prostych i dotknięciem dłońmi ramion na krzyż i powrót do pozycji stojącej również o nogach prostych

2. 10 x na każdą nogę - Zakrok z przyciągnięciem kolana do klatki i klaśnięciem pod nogą

3. 10 x Przysiad z wyskokiem

4. 20 x Climbersy - przeskoki w podporze po literze V

5. 10 x Pompka z oderwaniem rąk i przeniesieniem ich nad głowę

Całość 3 lub 5 rund w zależności od kondycji

Ćwiczenia na brzuch: 3 ćwiczenia 20 sekund ćwiczymy 10 sekund odpoczynku, całość powtarzamy 5 razy.

1. Sięgnięcia naprzemiennie do stóp na spiętych mięśniach brzucha w leżeniu na plecach

2. Naprzemiennie jednoczesne przenoszenie ręki na głowę i wyprost nogi w leżeniu na plecach

3. Deska - plank