

TRENING DLA DZIEWCZĄT - Wykonaj zestaw ćwiczeń „Rozciąganie Dynamiczne”



x20

**Szybkie krążenie ramionami
w przód, a następnie w tył**



x10

**Naprzemienne wymachy
kończyn w przód**



x20

**Płynne wykroki
w przód i w tył**



x20

**Dynamiczne unoszenie
nogi do przodu oraz
do tyłu**



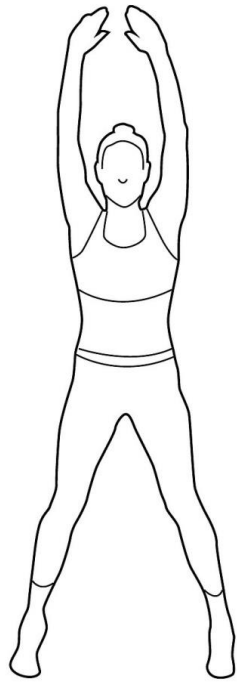
x10

**Kotysanie ciałem
na boki**

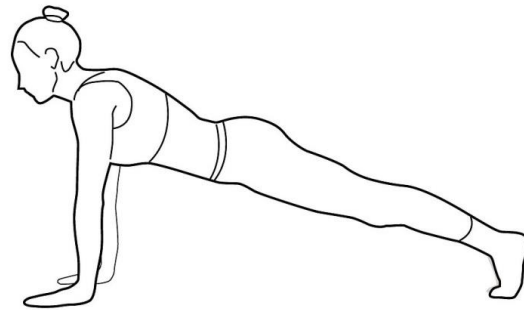


x10

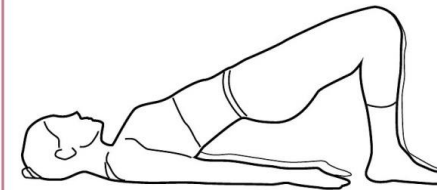
**Wykroki w bok z dynamicznym
uniesieniem ręki w górę**



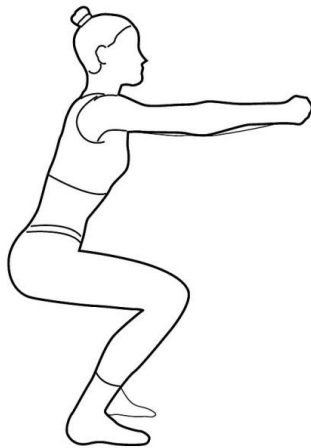
pajacyki



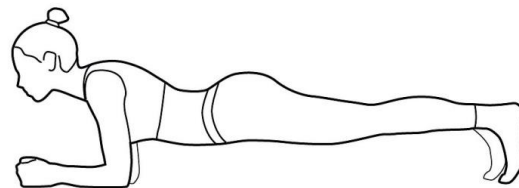
pompki



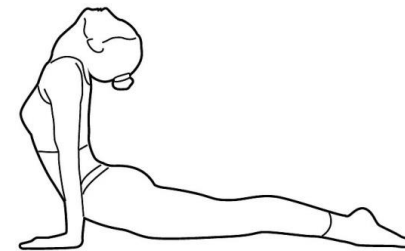
glute bridge



przysiady



deska (plank)



rozciąganie

- każde ćwiczenie wykonuj przez 30 sekund
- pomiędzy ćwiczeniami rób 20 sekund przerwy
- wykonaj od 2 do 4 serii
- powtarzaj trzy razy w tygodniu