

Trening BOKSERA

Chcesz wytrenować niesamowicie szybkie dłonie, niesamowitą wytrzymałość, skupienie, siłę, wytrwałość i dużą świadomość przestrzenną. Skorzystaj z tego treningu.

Instrukcja wykonania:

- Zaczynij od "Walki z cieniem".

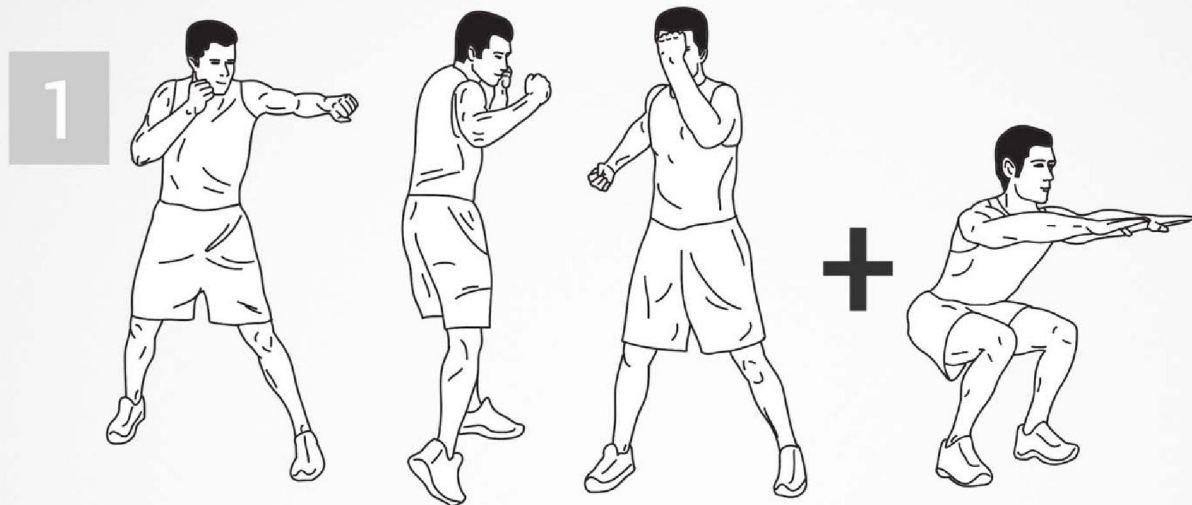
Imituj walkę bokserską przez 5 min. Zwracaj uwagę na czas, co 30 sekund musisz wykonywać dwa przysiady.

- Po upływie 5 minut przejdź do pompek a następnie przysiadów z leżenia wykonując liczbę powtórzeń dostosowaną do Twojego poziomu sprawności.
- Powtarzaj każdy ruch bez odpoczynku, aż do wykonania serii, odpocznij 2 minuty i powtórz całą serię ponownie 3-5 razy.
- Trening możesz zakończyć ćwiczeniem ze skakanką.

BOXER

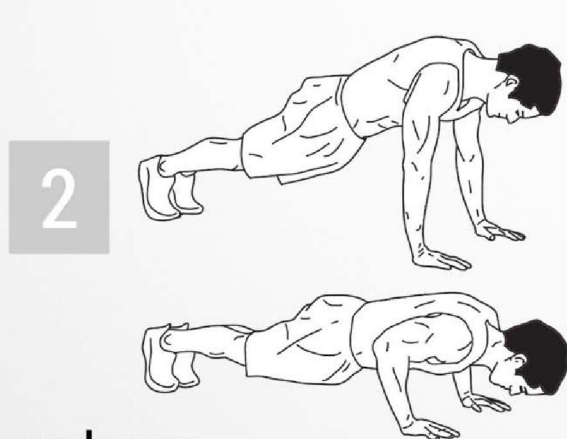
5 SETS

NEILA REY WORKOUT @ neilarey.com
up to 2 minutes rest between rounds



5 minute shadow boxing

every 30 seconds double squat

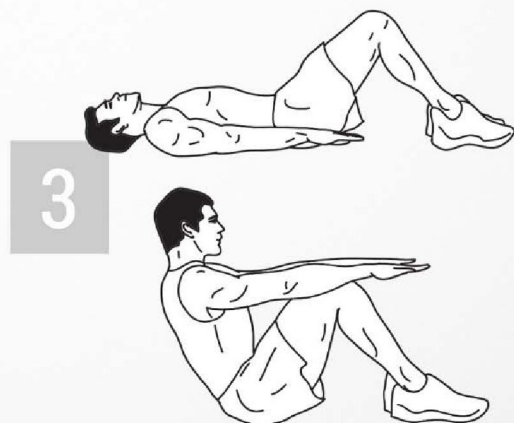


push-ups

level I 5 reps

level II 10 reps

level III 15 reps



sit-ups

level I 10 reps

level II 20 reps

level III 30 reps