

Ćwiczenia dla dziewcząt  
i  
chłopców (kl.7-8)

Trening  
BATGIRL  
i  
SPIDERMANA

# Trening BATGIRL



**DZIEWCZYNA NIETOPERZ** - trening z super bohaterką  
Kiedy jesteś zamaskowaną super bohaterką w pelerynie potrzebujesz odpowiednio, nowego zestawu umiejętności do tego typu „akcji”. Jeśli jesteś gotowa, aby wzmocnić swoje ciało, skorzystaj z tego zestawu ćwiczeń. Dla przypomnienia, ten trening jest przeznaczony nie tylko dla dziewcząt.

Cel ćwiczeń:

- Wzmocnienie siły ogólnej

Jakie partie mięśni pracują:

- mięśnie czworogłowe, barki, łydki, zginacze bioder przednich, pośladki, ścięgna podkolanowe, dolna część pleców, triceps, mięśnie brzucha, boczne i dolne mięśnie brzucha.

Instrukcja wykonania:

- Powtarzaj każdy ruch bez odpoczynku, aż do zakończenia serii,
- odpocznij do 2 minut i powtórz całą serię tyle razy, ile możesz, w zależności od poziomu sprawności - maksymalnie 6 razy.

# BATGIRL

## WORKOUT

**10 sets**

or as many as  
you can do

@ neilarey.com

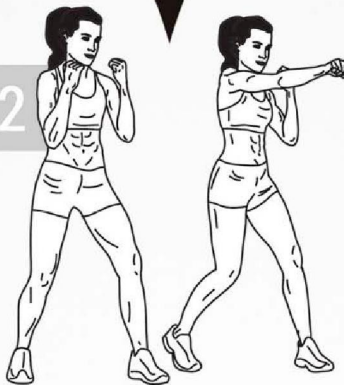
rest between sets  
up to 2 minutes

1



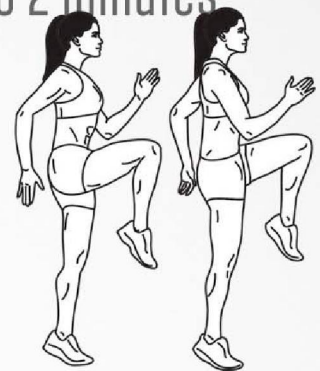
**10** jumping lunges

2



**40** punches

3



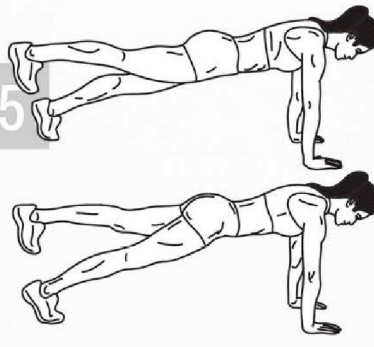
**20** high knees

4



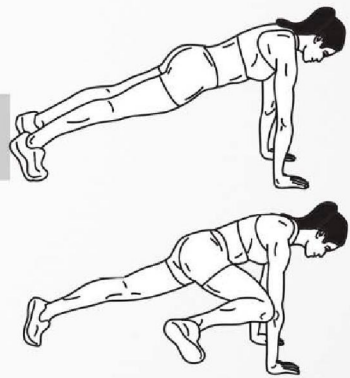
**10** squat front kicks

5



**10** plank leg raises

6



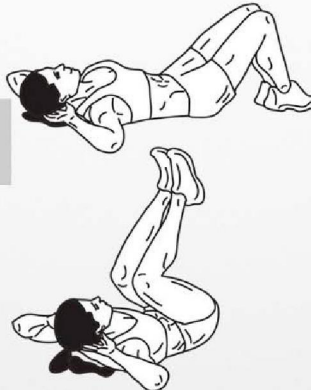
**10** knee-to-elbow climbers

7



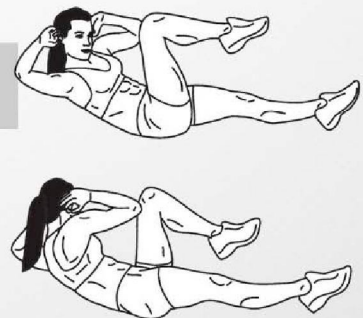
**10** cross punch sit-ups

8



**10** reverse crunches

9



**10** knee-to-elbow crunches

# Trening SPIDERMANA



CZŁOWIEK PAJĄK potrzebuje dużej siły tułowia i mięśni brzucha, aby pomóc mu pokonać przeciwników, których spotyka na swojej drodze. Ten trening pomoże Tobie osiągnąć to sam. Konsola do gier nie jest Ci do tego potrzebna. Skorzystaj i Ty z tego treningu.

Instrukcja wykonania:

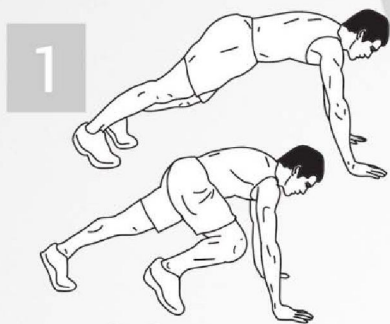
- Powtarzaj każdy ruch bez odpoczynku, aż do wykonania serii
- odpocznij do 2 minut i powtórz całą serię ponownie 3, 4 lub 5 razy w zależności od poziomu sprawności.

Wskazówki:

- Praca nad mięśniami brzucha wymaga cierpliwości i staranności. Wykonuj pompki Spidermana z całkowicie napiętymi dolnymi mięśniami brzucha, aby aktywować wszystkie mięśni tułowia i uzyskać szybsze rezultaty.

# SPIDERMAN

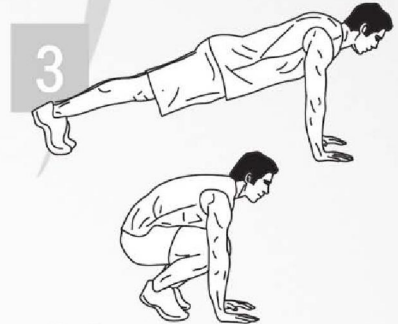
NEILA REY WORKOUT © neilarey.com



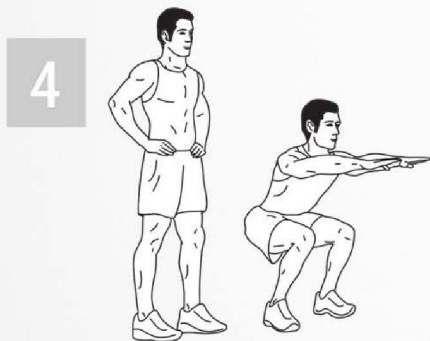
**20** climbers



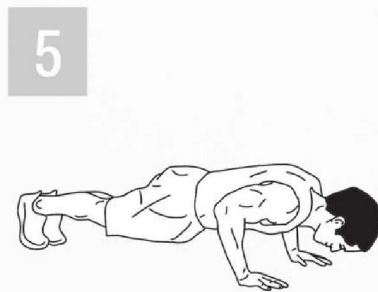
**10** spiderman push-ups



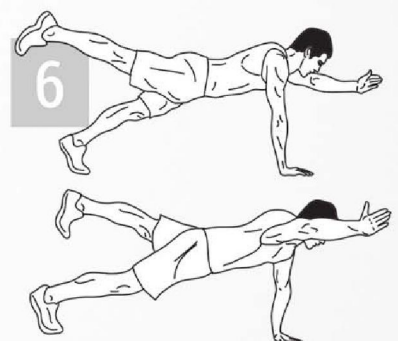
**10** plank jump-ins



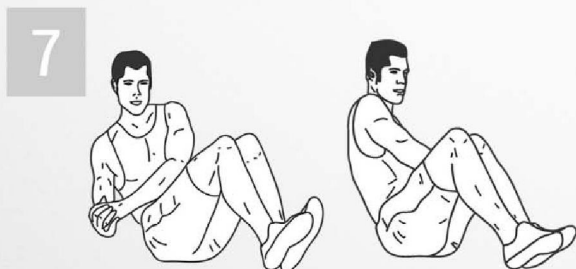
**20** squats



**20sec** push-up plank



**10** alt arm/leg planks



**20** sitting twists



**10** knee crunches

**level I** 3 sets **level II** 5 sets **level III** 7 sets **rest between sets** up to 2 minutes