

Trening WIEDŹMINA

Być jak Wiedźmin. Walka z potworami, rozprawianie się z opryszkami ... chcesz wytrenować szybkie dłonie, niesamowitą skoczność, zwinność i wytrzymałość. Skorzystaj 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.

Porady:

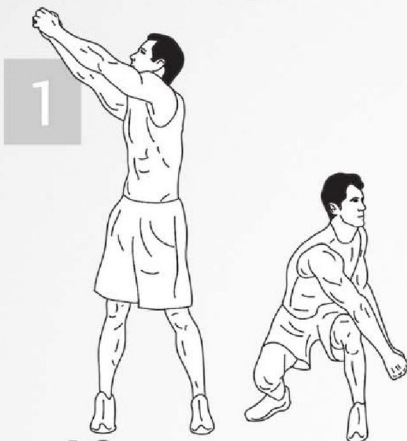
- Podczas wykonywania skoku, kolana lądują na śródstopiu. Pomaga to zamortyzować uderzenie i szybciej wzmacnia łydki. Wykonując loki na biceps, trzymaj ciało jak najbardziej nieruchomo, tułów prosto. Następnie pozwól, aby ciężar nogi działał na biceps, próbując podciągnąć go tak wysoko, jak to tylko możliwe.



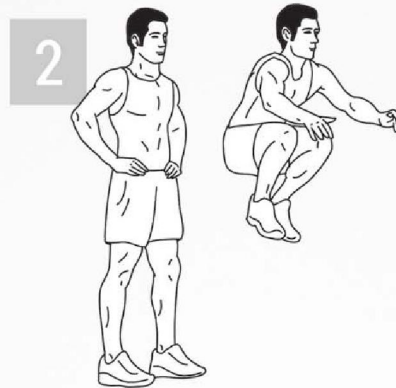
NEILA REY WORKOUT

@neilarey.com

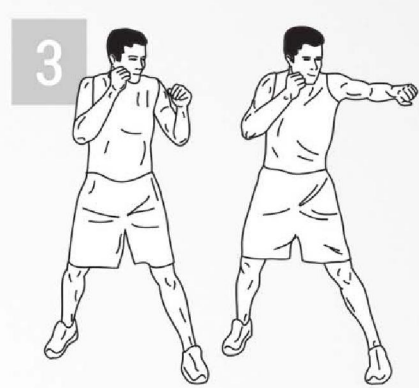
THE WITCHER



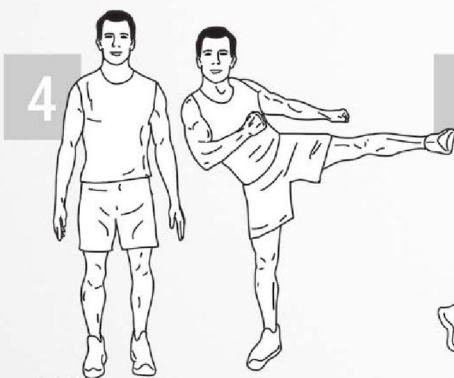
40 woodchoppers



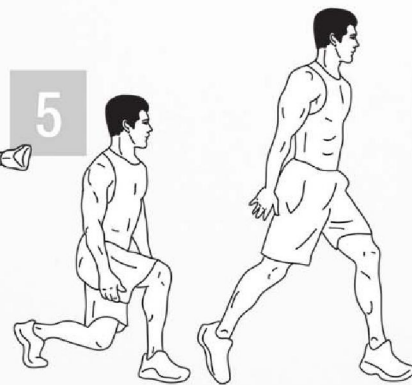
10 jump knee-tucks



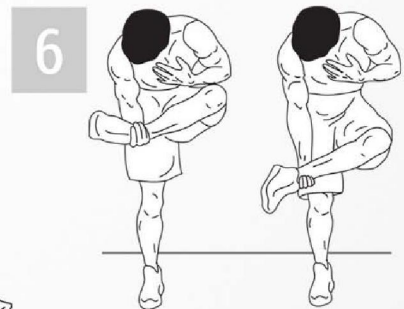
40 punches



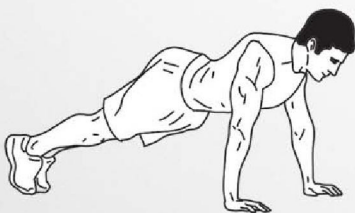
40 side leg raises



10 jumping lunges



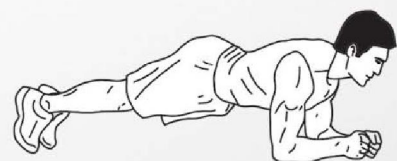
20 biceps curls



7



10 up & down planks



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