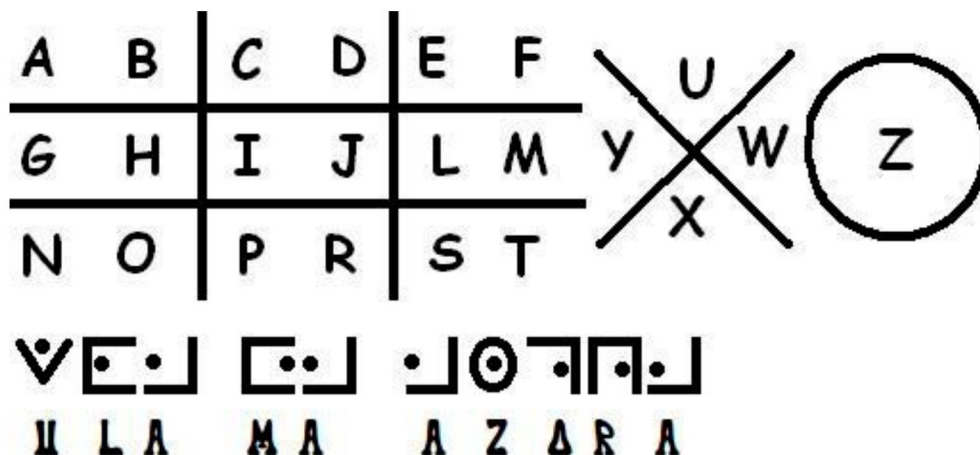


Ćwiczenia dla dziewcząt
i
chłopców (kl.7-8)

Trening
Zakodowany
i
WONDER WOMAN

Zakodowany Trening



AGENT SPECJALNY - wybierz kod i aktywuj go.
Ułóż własną kombinację kodu do ćwiczeń, która zmieni Cię w inną postać. Postaraj się mieć kontrolę nad swoim działaniem,...więc jaki jest twój kod? Skorzystaj i Ty z tego treningu.

Oto twoje zadanie:

- Postępuj zgodnie z sekwencją liter na początku programu ćwiczeń, wykonując jedno trudne połączenie ćwiczeń lub stwórz własny kod. Proste, prawda?

Jakie partie mięśni pracują - co wzmacniamy:

- mięśnie czworogłowe, tricepsy, klatka piersiowa, barki, łydki, przednie zginacze bioder.

Wskazówki:

- Nie możesz iść na skróty, więc zobacz jaki kod pozwoli ci przejść na wyższy poziom trudności.

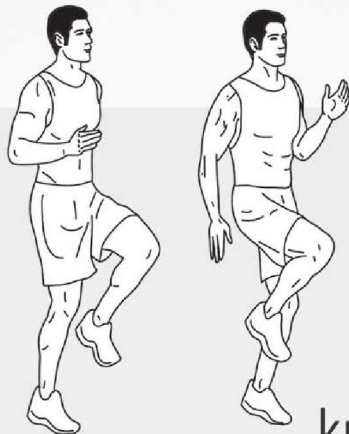
WHAT'S YOUR CODE?

GODMODE

Y, A, Y, A, X, X, B, X, B, X, Y, Y, A, A, B, X

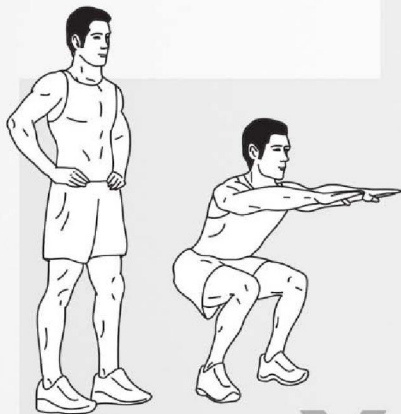
NEILA REY
WORKOUT

neilarey.com

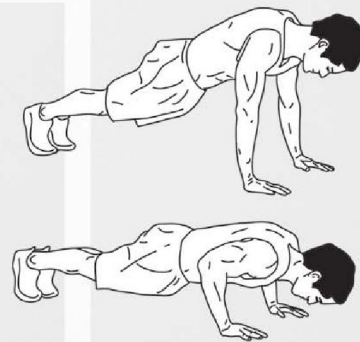


Y
high
knees

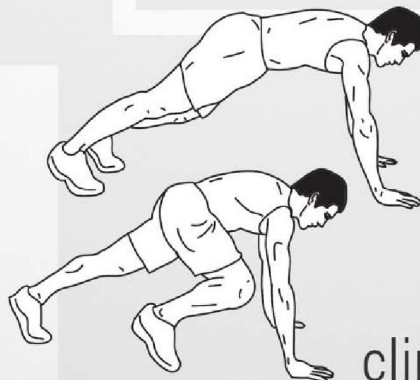
LEVEL I: 10 REPS
LEVEL II: 20 REPS
LEVEL III: 30 REPS



squats X



push-ups B



A
climbers

Trening WONDERWOMAN



Trening WONDER WOMAN - nie codziennie trenujesz jak mityczne Amazonki. Większa siła ciała, zwinność i wytrzymałość nie przychodzą łatwo. Pracuj więc na to, czego chcesz, a otrzymasz to, czego szukasz.

Cel ćwiczeń:

- Wysoka, intensywna praca mięśni

Jakie partie mięśni pracują - co wzmacniamy:

- mięśnie brzucha boczne i dolne, czworogłowe, pośladki, barki, triceps, tułów, przywodziciele, układ sercowo-naczyniowy, wydolność tlenowa, zwinność

Wskazówki:

- Podczas wykonywania ciosów krzyżowych w pozycji siedzącej, za każdym razem, gdy wykonujesz uderzenie, wykonuj mocny wydech, opróżniając płuca z tlenu do końca. To jeszcze bardziej napina mięśnie brzucha i zmusza ciało do większego skreću, generując więcej siły w ruchu i pomagając tym samym uzyskać szybciej większą moc

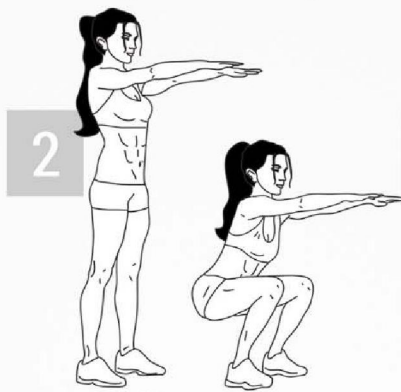


10 sets
or as many as you can do
rest between sets
up to 2 minutes

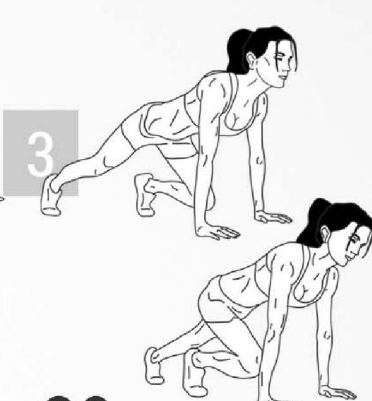
**NEILA REY
WORKOUT**
© neilarey.com



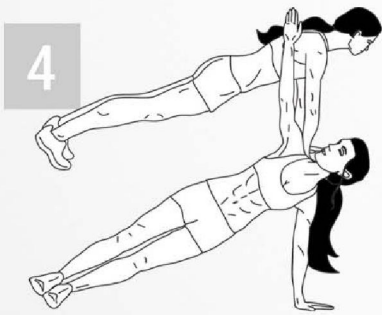
1
40 knee-to-elbow



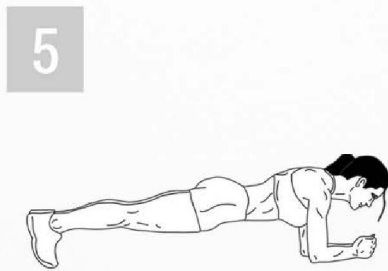
2
20 squats



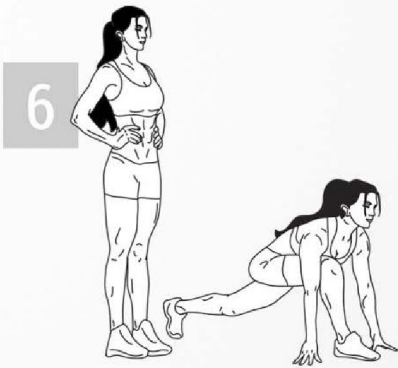
3
20 climbers



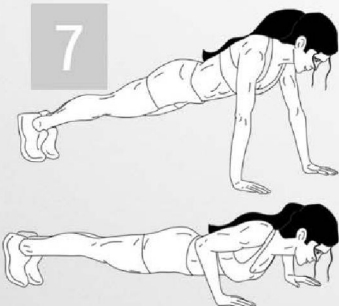
4
10 planks w/rotations



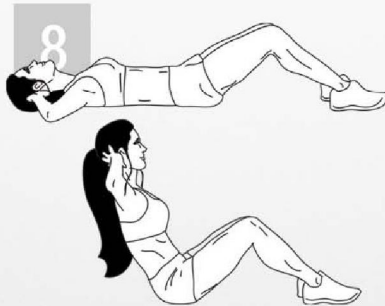
5
20sec elbow plank



6
20 deep lunges



7
10 push-ups



8
10 sit-ups



9
20 sitting cross punches