

Trening SKOCZKA



Intensywny trening z przysiadami

Wzmocnij swoje nogi - dzięki temu treningowi opartemu na przysiadach żadna przeszkoda w czasie treningu biegowego po lesie nie będzie już nie do pokonania.

Co kształtujemy:

- Wydolność aerobową

Mięśnie intensywnie i mocno pracujące:

- Dolne mięśnie brzucha, mięśnie czworogłowe uda, boczne mięśnie brzucha, barki, klatka piersiowa, mięśnie naramienne, triceps, pośladki

Instrukcja wykonania:

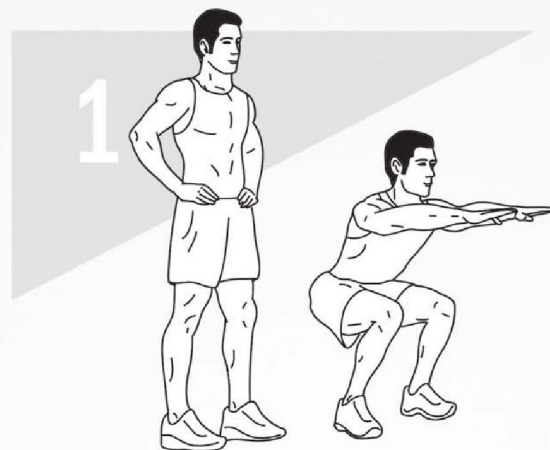
- Powtarzaj każdy ruch przez określony czas jeden po drugim bez odpoczynku przez łącznie minutę
- Odpocznij dokładnie przez minutę i powtórz całą serię ponownie 4, 6 lub 8 razy w zależności od poziomu twojej sprawności

Wskazówki:

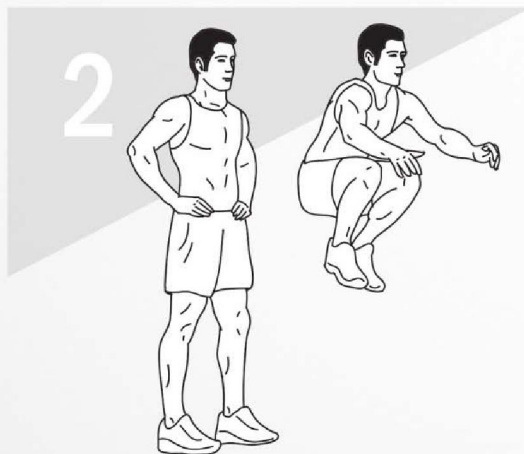
- Wszystkie przysiady wykonuj z wyprostowanymi plecami, zwiększając nacisk wywierany na nogi i maksymalizując wyniki treningu

SQUATTER

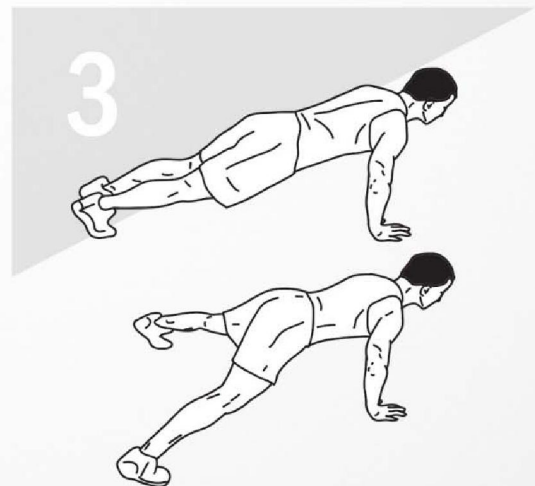
NEILA REY **HIT** WORKOUT @ neilarey.com



30sec squats



10sec jump squats



20sec plank jacks

Level I 5 rounds **Level II** 10 rounds **Level III** 15 rounds
1 minute rest between rounds