

Szybki i Energetyczny Trening



Szybki i energiczny trening to ćwiczenia dla wszystkich chłopców i dziewcząt, które chcą z nami biegać. W treningu chodzi przede wszystkim o wydajność, a powtórzenia popychają Twój system tlenowy i beztlenowy do cięższej, szybszej i bardziej wzmożonej pracy niż kiedykolwiek wcześniej.

Cel ćwiczeń:

- Wysoka, intensywna praca mięśni

Mięśnie zaangażowane:

- System aerobowy, system beztlenowy, mięśnie czworogłowe, klatka piersiowa, bicepsy, tricepsy, mięśnie brzucha, dolne mięśnie brzucha

Instrukcja wykonania:

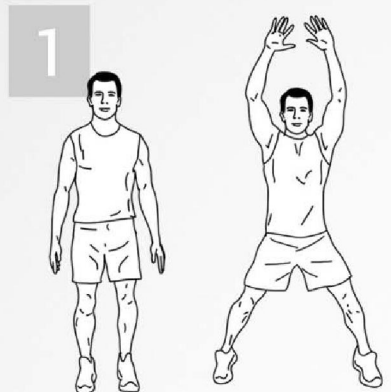
- Powtarzaj każdy ruch bez odpoczynku, aż do zakończenia serii
- Odpocznij do 2 minut i powtórz całą serię ponownie 2, 4 lub 5 razy w zależności od poziomu twojej sprawności

Wskazówki:

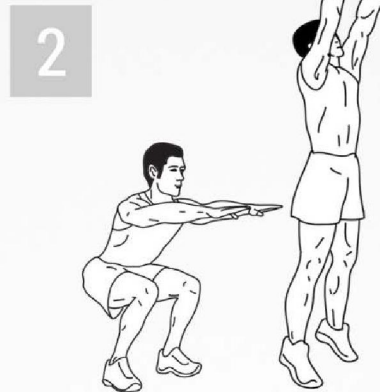
- To naprawdę ćwiczenia, które wycisną z ciebie "siódme poty". Wykonuj każde powtórzenie i każdą serię tak szybko i mocno, jak to możliwe. Zakładając, że dajesz z siebie 100%, nawet jeśli zwalniasz ze względu na zmęczenie mięśni, osiągasz cenny wzrost wydajności w szybki i energetyczny sposób.

Fast & Furious

NEILA REY WORKOUT © neilarey.com



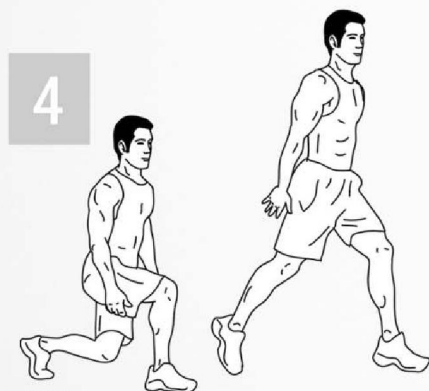
20 jumping jacks



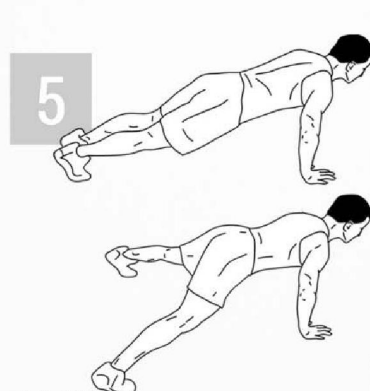
10 jump squats



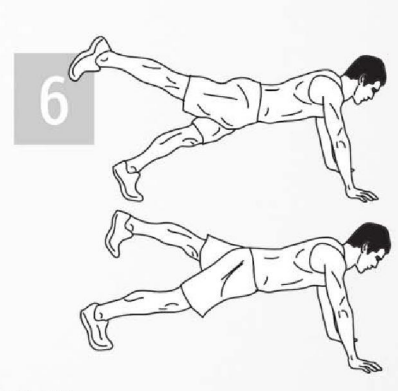
40 high knees



10 jumping lunges



10 plank jacks



10 plank leg raises



10 basic burpees

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