

Wiosenny Trening



Przed wyjściem z domu na wiosenny trening dobrze przygotuj się. Dzięki temu treningowi żadna przeszkoda w parku nie będzie już nie do pokonania.

Cel ćwiczeń:

- Wzmocnienie siły ogólnej

Jakie partie mięśni pracują:

- barki, triceps, klatka piersiowa, czworogłowe, dolne mięśnie brzucha, układ sercowo-naczyniowy, układ tlenowy, pośladki, boczne zginacze bioder, boczne 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 5 razy.

Wskazówki:

- Trzymaj ciało tak prosto, jak to możliwe podczas wykonywania pompek i podstawowych uderzeń, które stanowią wyzwanie dla mięśnia sercowego, pracując nad mięśniami brzucha i sprawiając, że ćwiczenie daje Ci więcej, niż było zamierzone.

BLACK

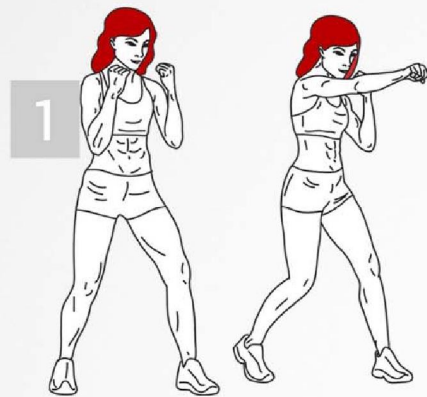


NEILA REY WORKOUT
@ neilarey.com

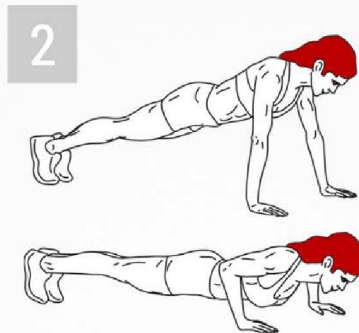
WIDOW

10 sets or as many as you can do

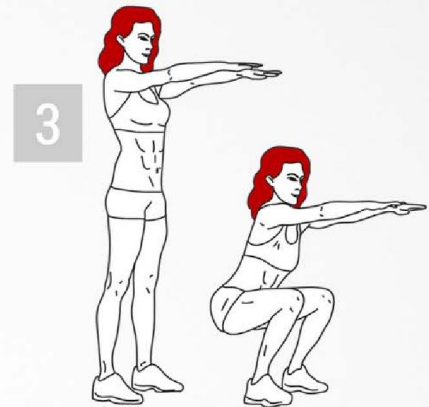
rest between sets up to 2 minutes



60 punches



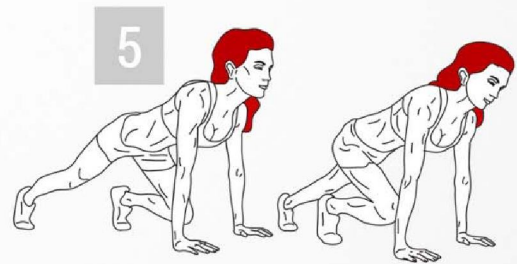
10 push-ups



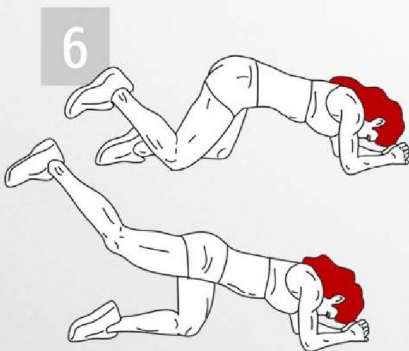
20 squats



20 basic burpees



20 climbers



20 back kicks



20 triangle crunches



20 bridge taps