

Trening – zadanie domowe 😊

1. dreptanie w miejscu - nogi szeroko, nogi wąsko x 20 powtórzeń

2. climber - w podporze przodem, kolana do klatki piersiowej x10 powtórzeń, na każdą nogę do klatki piersiowej

3. padnij, powstań - przejście z podporu przodem do stania x10 powtórzeń

INSTRUKCJA: całość to jeden obwód, takich obwodów robimy 5 bez przerwy (10, wersja zaawansowana)

PAMIĘTAJ: o rozgrzewce przed i stretchingu po, picie wody, w trakcie i po treningu

POWODZENIA ! 😊