

# Wyzwanie ZMIANANA100

## PLAN TRENINGOWY - POZIOM 2

Pamiętaj o porządnej rozgrzewce przed każdym treningiem!

Rozgrzewka nie musi być długa, wręcz przeciwnie powinna być krótka i dynamiczna.

Możesz zmienić konkretne ćwiczenia na inne lub wydłużyć trening zwiększając ilość serii / ich długość.

NAZWA ĆWICZENIA	ILOŚĆ SERII I POWTÓRZEŃ	DŁUGOŚĆ PRZERW
Wypchane bioder z ziemi jednoonóż	2 x 10-20 powt.	90 s.
Deska na przedramionach	2 x 30 s.	45 s.
Pompki	2 x 10-20 powt.	90 s.
Bieg w boksterski w miejscu	2 x 30 s.	45 s.
Przysiady	2 x 10-20 powt.	90 s.
Pajacyki z małym obciążeniem w dłoniach	2 x 30 s.	45 s.
Brzuszek klasyczny	2 x 20 powt.	90 s.