

# Wyzwanie ZMIANANA100

## PLAN TRENINGOWY - POZIOM 1

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 leżąc na ziemi	2 x 10 powt.	90 s.
Deska na przedramionach w podporze kolan	2 x 30 s.	60 s.
Pompki w podporze kolan	2 x 10 powt.	90 s.
Bieg w miejscu	2 x 30 s.	60 s.
Przysiady z podtrzymaniem framugi	2 x 10 powt.	90 s.
Pajacyki	2 x 30 s.	60 s.
Brzuszek klasyczny	2 x 10 powt.	90 s.