

# Wyzwanie ZMIANANA100

## PLAN TRENINGOWY - POZIOM 3

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 w podporze o fotel/tółko jednonóż	2 x 10-20 powt.	90 s.
Deska na przedramionach z oderwaniem dłoni na zmianę po 5 sekund na stronę	2 x 60s.	30 s.
Pompki z nogami na podwyższeniu	2 x 10-20 powt.	90 s.
Bieg w boksterski w miejscu, z kolanami ponad linie pasa	2 x 60s.	30 s.
Przysiad z wyskokiem	2 x 10-20 powt.	90 s.
Padnij powstań	2 x 45s.	30 s.
Brzuszek do nóg w górze	2 x 10-20 powt.	90 s.