

		WTOREK	CZWARTEK	SOBOTA
		1 - BIODRA PRZÓD	2 - BIODRA TYŁ / ŁYDKA / STOPA	3 - PLECY (GÓRNA CZĘŚĆ) + KL. PIERSIOWA
		ROLLER / PIŁKA	ROLLER / PIŁKA / DUO BALL	ROLLER / PIŁKA / DUO BALL
ROZLUŻNIANIE - MIĘŚNIE/POWIĘZ		ROLOWANIE (4-6 WOLNYCH PRZEJAZDÓW): UDA PRZÓD, UDA WEW.	ROLOWANIE: UDA TYŁ, POŚLADKI, ŁYDKI, PODUDZIE PRZÓD, STOPY (MINI ROLER)	ROLOWANIE: PLECY (ŚRODKIEM + BOKI), SKRĘTY L/P NA WAŁKU, LEŻENIE NA WAŁKU + RĘCE ZA GŁOWĘ, POD PACHĄ
		PIŁECZKA (UCISK DO ZMINIEJSZENIA NAPIĘCIA MIN. 2') : NAD KOLANEM L/P, UDO WEW., KOLEC BIODROWY WEW. UDA (PACHWINA), KOLEC BIODROWY ZEW. UDA, KOLEC BIODROWY W KIERUNKU PĘPKA	PIŁECZKA (UCISK DO ZMINIEJSZENIA NAPIĘCIA MIN. 2') : STOPA (CAŁA), ŁYDKA, ŚCIĘGNO ACHILLESA (DUO BALL) + PIŁECZKA ODDZIELANIE ŁYDKI OD KOŚCI OBIE STRONY, UDO TYŁ (SIAD NA KRZEŚLE), POŚLADY DOKŁADNIE!	PIŁECZKA (UCISK DO ZMINIEJSZENIA NAPIĘCIA 2') : PLECY WZDŁUŻ KRĘGOSŁUPA (DUO BALL), KARK L/P - WOKÓŁ ŁOPATKI, POD PACHĄ NA BOKU, KLATKA PIERSIOWA (PATRZ FOTO)
		ROZCIERANIE (KIJEK PO GOŁEJ SKÓRZE /SZYBKE RUCHY) : UDA PRZÓD, UDA WEW.	ROZCIERANIE (KIJEK PO GOŁEJ SKÓRZE /SZYBKE RUCHY) : UDA TYŁ, ŁYDKI, PODUDZIE PRZÓD, KOSTKI (PIŁECZKA)	UWAGA! JEŚLI STARCZY CZASU WRÓĆ DO NAJSŁABSZYCH ELEMENTÓW Z POPRZEDNICH DWÓCH TRENINGÓW
		DOCIĄGANIE, NAPIĘCIE 10s, LUZ 5s, POGŁĘBIENIE	DOCIĄGANIE, NAPIĘCIE 10s, LUZ 5s, POGŁĘBIENIE	DOCIĄGANIE, NAPIĘCIE 10s, LUZ 5s, POGŁĘBIENIE
STRETCHNG / MOBILITY		SIAD NA PIĘTACH + LEŻENIE NA PLECACH 	GŁĘBOKI SQUAT/PRZYSIAD 	ROZCIĄGANIE KLATKI PIERSIOWEJ 
		ROZCIĄGANIE KANAPOWE - KLĘK PODPARTY 	POŚLADEK STRETCH 	