

1. MASAŻ TKANEK GŁĘBOKICH

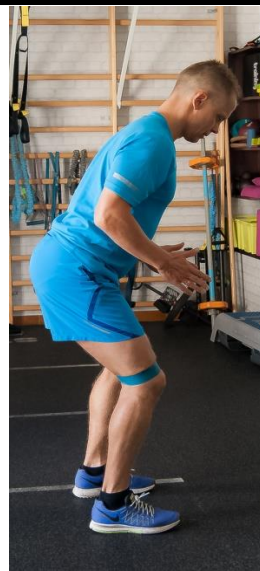


ROZMASUJ WAŁKIEM TP Grid: UDA (PRZÓD, WEW.,ZEW.,TYŁ) +
ŁYDKI + BOCZNA CZĘŚĆ PODUDZIA ZEW. CZĘŚĆ

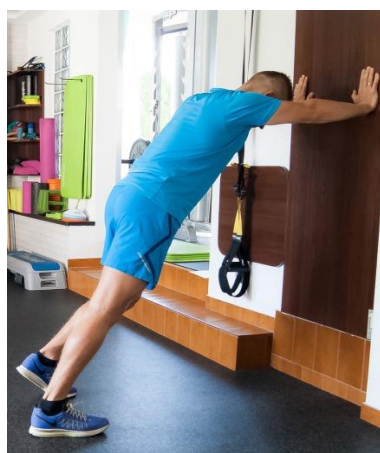
2. ROZRUCH 10 minut - MARSZ 1min, TRUCHT (SPOKOJNE TLENOWE TEMPO) 9min

3. MOBILITY & STRETCH

3a AKTYWACJA BIODER MINI BAND - MARSZ KROK ODSTAWNO-DOSTAWNY (LEWA I PRAWA STRONA) - 2x10sek

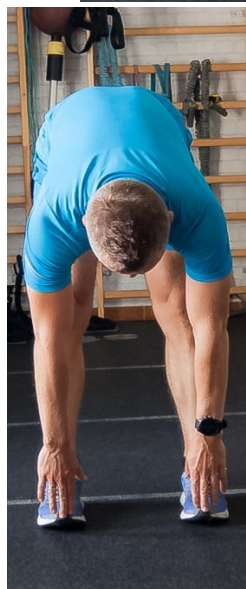
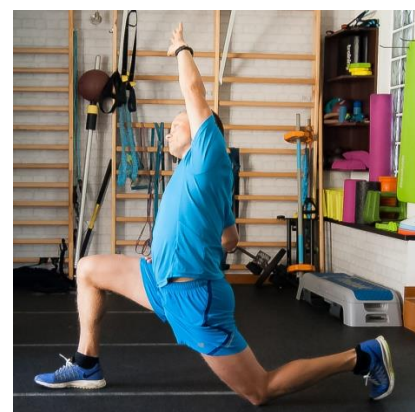


3b MOBILITY - 1/4 POWTÓRZEŃ - POZYCJE TRZYMAJ KRÓTKO 2/4sek - NIE PRZESADZAJ Z ZAKRESEM!!!





**UWAGA!!!
ĆWICZENIA KTÓRE
TEGO WYMAGAJĄ
WYKONAJ NA
OBIE STRONY**



NA KONIEC AKTYWNOŚCI - COOL DOWN/WYCISZENIE 5-10min - BIEG=MARSZ - ROWER=SPOKOJNA JAZDA