

TRENING CORE

ROZGRZEWKĄ - CARDIO 10 MIN

ROZRUCH HIIT - 2/4 rund po 30 sek.



POZYCJA WYJŚCIOWA: POZYCJA AKTYWNA
BIODRA COFNIĘTE, KOLANA UGIĘTE W OSI
STÓP

RUCH: BIEG W MIEJSCU - BOKIEM DO
PUNKTU PRZYCZEPNIENIA GUMY

POZYCJA KOŃCOWA: FOTO

UWAGI: KRÓTKI WDECH, DŁUGI WYDECH

CORE - TUŁÓW BOKIEM - 2/4 rund po 30 sek.



POZYCJA WYJŚCIOWA: PODPÓR NA BOKU,
BIODRO WYPCHNIĘTĘ W GÓRĘ I W PRZÓD
(AKTYWNE POŚLADY)

RUCH: Z WYDECHEM PRZYCIĄGANIE GUMY -
ŁOKIEĆ BLISKO PACHY

POZYCJA KOŃCOWA: FOTO

UWAGI: KRÓTKI WDECH, DŁUGI WYDECH



POZYCJA WYJŚCIOWA: LEŻENIE NA
PLECACH NOGI NA SZER. BIODER BLISKO

RUCH: MOCNE/AKTYWNE WYDECHY Z
ZASSANIEM PĘPKA DO KRĘGOSŁUPA I
DOKLEJNIEM PLECÓW DO MATY

POZYCJA KOŃCOWA: FOTO

UWAGI: KRÓTKI WDECH, DŁUGI WYDECH



POZYCJA WYJŚCIOWA: PODPÓR NA BOKU,
BIODRO WYPCHNIĘTĘ W GÓRĘ I W PRZÓD
(AKTYWNE POŚLADY)

RUCH: Z WYDECHEM WYPYCHANIE GUMY -
ŁOKIEĆ BLISKO PACHY

POZYCJA KOŃCOWA: FOTO

UWAGI: KRÓTKI WDECH, DŁUGI WYDECH



POZYCJA WYJŚCIOWA: LEŻENIE NA
BRZUCHU NN I RR WYPROSTOWANE

RUCH: Z WYDECHEM UNIESIENIE 5 CM NAD
PODŁOGĘ RR I NN (GŁOWA POMIĘDZY RR,
KŁATKA UNIESIONA)

POZYCJA KOŃCOWA: FOTO

UWAGI: KRÓTKI WDECH, DŁUGI WYDECH

CORE - TUŁÓW TYŁEM - 2/4 rund po 30 sek.



POZYCJA WYJŚCIOWA: LEŻENIE NA PLECACH NOGI NA SZER. BIODER, RR WYPROSTOWANE NAD KLATKĄ PIERŚ.

RUCH: W WYDECHEM UNOSIMY RAZ PRAWĄ RAZ LEWĄ NOGĘ

POZYCJA KOŃCOWA: FOTO

UWAGI: KRÓTKI WDECH, DŁUGI WYDECH



POZYCJA WYJŚCIOWA: LEŻENIE NA PLECACH NOGI NA SZER. BIODER, RR UGIĘTE W ŁOKCIACH, KCIUKI DO CZOŁA

RUCH: W WYDECHEM SPIĘCIA BRZUCHA WRAZ Z GUMĄ (1 NOGA NAD PODŁOGĄ)

POZYCJA KOŃCOWA: FOTO

UWAGI: KRÓTKI WDECH, DŁUGI WYDECH

CORE - TUŁÓW PRZODEM - 2/4 rund po 30 sek.



POZYCJA WYJŚCIOWA: PODPÓR NA PRZEDRAMIONACH I KOLANACH (AKTYWNE POŚLADY)

RUCH: PROSTOWANIE KOLAN (1 LUB 2 NA RAZ) TUŁÓW STABILNY - MOCNY WYDECH

POZYCJA KOŃCOWA: FOTO

UWAGI: KRÓTKI WDECH, DŁUGI WYDECH



POZYCJA WYJŚCIOWA: KLĘK PODPARTY NA PIŁCE - AKTYWNY TUŁÓW

RUCH: WYJAZD I POWRÓT NA PIŁCE (UWAGA NA OPADAJĄCE BIODRA)

POZYCJA KOŃCOWA: FOTO

UWAGI: KRÓTKI WDECH, DŁUGI WYDECH

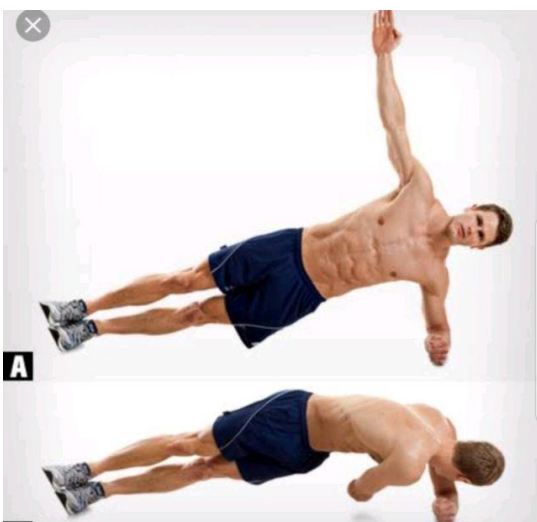


POZYCJA WYJŚCIOWA: PODPÓR BOCZNY NA ŁOKCIU

RUCH: ROTACJA RAMIENIEM POD PACHĘ

POZYCJA KOŃCOWA: FOTO

UWAGI: KRÓTKI WDECH, DŁUGI WYDECH



CORE - CHOPING & LIFTING - 2/4 rund po 30 sek.



POZYCJA WYJŚCIOWA: KLĘK WYKROCZNY -
POCHYLENIE W PRZÓD + AKTYWNY TUŁÓW

RUCH: PRZECIĄGANIE GUMY/WYCIĄGU Z
DOŁU DO GÓRY , RR BLISKO CIAŁA

POZYCJA KOŃCOWA: FOTO

UWAGI: KRÓTKI WDECH, DŁUGI WYDECH



POZYCJA WYJŚCIOWA: KLĘK WYKROCZNY -
POCHYLENIE W PRZÓD + AKTYWNY TUŁÓW

RUCH: PRZECIĄGANIE GUMY/WYCIĄGU Z
DOŁU DO GÓRY , RR BLISKO CIAŁA

POZYCJA KOŃCOWA: FOTO

UWAGI: KRÓTKI WDECH, DŁUGI WYDECH

CORE - REVERS PLANK / HIP THRUST - 2/4 rund po 30 sek.

