ZESTAW ĆWICZEŃ NA DZIEŃ:
23/03/2020 PONIEDZIAŁEK

Grupa A

rozgrzewka: 10 x pajacyk

1 seria:

- 10 x przysiad/squat
- 10 sekund plank
- 10 x brzuch
- 10 sekund side plank (deska boczna, jedna strona)
- 10 x pompka
- 10 sekund side plank (deska boczna, druga strona)
- 10 x glute bridge

Grupa B

rozgrzewka: 15 x pajacyk

2 serie:

- 15 x przysiad/squat
- 15 sekund plank
- 15 x brzuch
- 15 sekund side plank (deska boczna, jedna strona)
- 15 x pompka
- 15 sekund side plank (deska boczna, druga strona)
- 15 x glute bridge

Grupa C

rozgrzewka: 20 x pajacyk

3 serie:

- 20 x przysiad/squat
- 20 sekund plank
- 20 x brzuch
- 20 sekund side plank (deska boczna, jedna strona)
- 20 x pompka
- 20 sekund side plank (deska boczna, druga strona)
- 20 x glute bridge