

**ZESTAW ĆWICZEŃ NA DZIEŃ:
30/03/2020 PONIEDZIAŁEK**

Grupa A

rozgrzewka: 10 x pajacyk

1 seria:

- 10 x przysiad/squat
- 10 sekund plank (**naprzemiennie podnosimy nogi w górę**)
- 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
- 10 x lunges pulse

Grupa B

rozgrzewka: 15 x pajacyk

2 seria:

- 15 x przysiad/squat
- 15 sekund plank (**naprzemiennie podnosimy nogi w górę**)
- 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
- 15 x lunges pulse

Grupa C

rozgrzewka: 20 x pajacyk

3 seria:

- 20 x przysiad/squat
- 20 sekund plank (**naprzemiennie podnosimy nogi w górę**)
- 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
- 20 x lunges pulse

