












Zestaw ćwiczeń porannych

l.p.	Ćwiczenie	Liczba serii/powtórzeń	
1.	Pajacyki	3x30 powtórzeń	
2.	Przysiad przy ścianie	3x20 sekund	
3.	Pompki	3x10 powtórzeń	

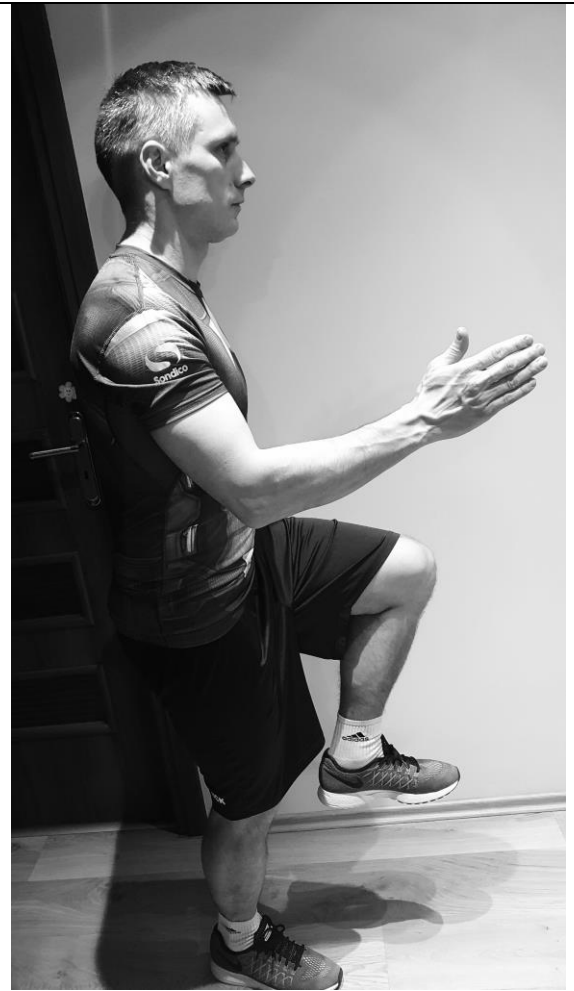
4.	Brzuszki	3x20 powtórzeń	
5.	Przysiady	3x20 powtórzeń	
6.	Triceps przy krześle	3x15 powtórzeń	

7.	Na przemian stronna zmiana ustawienia nóg przy napiętym brzuchu	3x30 powtórzeń	
8.	Wejścia na krzesło	3x20 powtórzeń	
9.	Plank przodem	3x30 sekund	

10.	Scyzoryki	3x10 powtórzeń	
11.	Wykroki w przód naprzemienne	3x20 powtórzeń	
12	Plank bokiem	3x20 sekund	

12. Skip A

3x20 sekund



13.

ROZCIĄGANIE

