

U



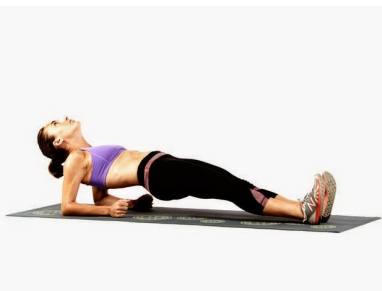
Opis ćwiczenia
Podpór na przedramionach przodem- Plank

Powtórzeń: 10 sek
Odpoczynek: 20 sek
Serii: 5-6



Opis ćwiczenia
Podpór bokiem na przedramieniu- Side Plank
STRONA PRAWA

Powtórzeń: 10 sek
Odpoczynek: 20 sek
Serii: 5-6



Opis ćwiczenia
Podpór tyłem na przedramionach

Powtórzeń: 10 sek
Odpoczynek: 20 sek
Serii: 5-6



Opis ćwiczenia
Napięcia brzucha z piłką 2/3kg, kettle, butelką wody

Powtórzeń: 10
Odpoczynek: 20 sek
Serii: 5-6



Opis ćwiczenia
Skręty tułowia w siadzie - Russian Twist.

Powtórzeń: 20
Odpoczynek: 20 sek
Serii: 5-6



Opis ćwiczenia
Podpór bokiem na przedramieniu- Side Plank
STRONA LEWA

Powtórzeń: 10 sek
Odpoczynek: 20 sek