INTERFIT CLUB

TRENUJ RAZEM Z INTERFIT CLUB

PLAN TRENINGOWY

BRAZYLIJSKIE POŚLADKI

ROZGRZEWKA

Rozgrzej mięśnie przed treningiem w celu uniknięcia kontuzji.

1. ROZGRZEWKA NA URZĄDZENIU CARDIO - 5-10’
2. KRĄŻENIA RAMION W PRZÓD I W TYŁ – 20 POWTÓRZEŃ
3. SKRĘTOSKŁONY - 20 POWTÓRZEŃ
4. PRZYSIADY - 15 POWTÓRZEŃ
5. ZAKROKI W MIEJSCU - 20 POWTÓRZEŃ
6. NAPRZEMIENNE SIĘGANIE DO KOSTEK W PODPORZE PRZODEM – 20 POWTÓRZEŃ
7. BIEG BOKSERSKI W MIEJSCU - 30 SEKUND

INTERFIT CLUB

PLAN TRENINGOWY

4 serie / 8-12 powtórzeń

1. PRZYSIADY SUMO ZE SZTANGĄ/MASZYNA SMITH

4 serie / 8-10 powtórzeń

2. HIP THRUST ZE SZTANGĄ W OPARCIU O ŁAWKĘ/SKRZYNIĘ

3 serie / 12-15 powtórzeń (na jedną nogę)

3. ODWODZENIE NOGI W TYŁ NA WYCIĄGU

INTERFIT CLUB

3 serie / 8-12 powtórzeń (na jedną nogę)

4. PRZYSIADY BUŁGARSKIE

3 serie / 8-12 powtórzeń

5. CABLE PULL THROUGH

4 serie / 8-12 powtórzeń

6. GLUTE BRIDGE

INTERFIT CLUB

INTERFIT CLUB

SPRAWDŹ RÓWNIEŻ NASZ KANAŁ

YouTube INTERFIT CLUB

DO ZOBACZENIA!