INTERFIT CLUB

TRENUJ RAZEM Z INTERFIT CLUB

PLAN TRENINGOWY

POWRÓT DO ZDROWIA I WZMOCNIENIE ODPORNOŚCI

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

3 serie / 10-20 powtórzeń

1. NAPRZEMIENNE WYCISKANIE HANTLI Z WYPADEM NOGI W BOK

3 serie / 20 sekund

2. ODWODZENIA NÓG Z PRACĄ KOŃCZYN GÓRNYCH

3 serie / 10-20 powtórzeń

3. PRZYSIADY Z ODWODZENIEM RAMION

INTERFIT CLUB

3 serie / 10 powtórzeń

4. ZAKROKI + WYCISKANIE HANTLI NAD GŁOWĘ

3 serie / 15-30 sekund

5. BIEG BOKSERSKI

3 serie / 15-30 sekund

6. WEJŚCIE + ZEJŚCIE ZE STEPU + UGINANIE PRZEDRAMION

INTERFIT CLUB

SPRAWDŹ RÓWNIEŻ NASZ KANAŁ

YouTube INTERFIT CLUB

DO ZOBACZENIA!