

## Plan treningowy - prezent na Walentynki

Cały zestaw = brzuch + uda i pośladki

### **BRZUCH**

brzuszek prosty – x30

brzuszek ze skrętem – x20 na każdą ze stron

brzuszek w pozycji żaby – x50

nożyce poziome – x100

deska (plank) >30sek. (im dłużej, tym lepiej)

### **UDA I POŚLADKI**

pompowanie zgiętej nogi w klęku podpartym – x50 na każdą ze stron

unoszenie prostej nogi w klęku podpartym – x30 na każdą ze stron

unoszenie nogi leżąc bokiem – x30 na każdą ze stron

unoszenie dolnej nogi leżąc bokiem – x40 na każdą ze stron

unoszenie bioder – 50x + >30sek. przytrzymanie bioder w górze (im dłużej, tym lepiej)

przysiady - 50szt.

moje SANTE

by Anna Nowak

2018-01-15	2018-01-16	2018-01-17	2018-01-18	2018-01-19	2018-01-20	2018-01-21
		cały zestaw	dowolne cardio - 30min.	cały zestaw	cały zestaw + 30 pajacyków pomiędzy ćwiczeniami	odpoczynek
2018-01-22	2018-01-23	2018-01-24	2018-01-25	2018-01-26	2018-01-27	2018-01-28
cały zestaw	cały zestaw	dowolne cardio - 30min.	cały zestaw + bieg w miejscu z unoszeniem kolan do góry po 30 sek. pomiędzy ćwiczeniami	odpoczynek	dowolne cardio - 45 min.	cały zestaw
2018-01-29	2018-01-30	2018-01-31	2018-02-01	2018-02-02	2018-02-03	2018-02-04
cały zestaw + 30 pajacyków pomiędzy ćwiczeniami	cały zestaw	odpoczynek	cały zestaw + bieg w miejscu z unoszeniem kolan do góry po 30 sek. pomiędzy ćwiczeniami	cały zestaw	cały zestaw	dowolne cardio - 45 min.
2018-02-05	2018-02-06	2018-02-07	2018-02-08	2018-02-09	2018-02-10	2018-02-11
odpoczynek	cały zestaw + 30 pajacyków pomiędzy ćwiczeniami	cały zestaw + bieg w miejscu z unoszeniem kolan do góry po 30 sek. pomiędzy ćwiczeniami	cały zestaw + 30 pajacyków pomiędzy ćwiczeniami	cały zestaw	odpoczynek	dowolne cardio - 45 min.
2018-02-12	2018-02-13	2018-02-14	2018-02-15	2018-02-16	2018-02-17	2018-02-18
cały zestaw + bieg w miejscu z unoszeniem kolan do góry po 30 sek. pomiędzy ćwiczeniami	cały zestaw + 30 pajacyków pomiędzy ćwiczeniami	 <b>WALENTYNKI</b> <i>moje SANTE</i> <small>© Anna Kozłowska</small>				