

WF w domu

Tabata: 20 sekund ćwiczymy, 10 sekund odpoczywamy – według linku poniżej.

<https://www.youtube.com/watch?v=vlvEAWggAPw&feature=youtu.be>

Pierwsza seria trwa długość piosenki czyli 4 minuty, w trakcie 1 serii wykonujecie wszystkie ćwiczenia poniżej.

Po każdej serii 2 minuty przerwy. Masz za zadanie wykonać od 3 do 4 serii czyli 3-4 piosenki. Zanim zaczniesz trening zapoznaj się ze wszystkimi ćwiczeniami poniżej. Warto sobie zapisać ćwiczenia na kartce aby w trakcie treningu zerknąć i szybko sobie przypomnieć co dalej. Trening ten wykonujesz co drugi dzień. Dla ambitnych niespodzianka poniżej.

Uwaga: jeśli nie masz możliwości odtworzenia pliku muzycznego, licz sobie w pamięci 20 sekund pracy, 10 sekund odpoczynku.

Ćwicz na dywanie lub na macie w czystym obuwiu☺ lub boso.

Jeżeli jakieś ćwiczenie jest dla Ciebie za trudne to możesz je zastąpić każdym ćwiczeniem jakie potrafisz wykonać ale stawiaj sobie za cel ćwiczyć według planu.

Trening 1

1. Bieg w miejscu

https://www.youtube.com/watch?v=Q6PxQqOB-4c&list=RDCMUCN8E2j3sr6uPELCSbN Lo7w&start_radio=1&t=35

2. Pajacyki

<https://www.youtube.com/watch?v=7au5-3-8KKA>

3. Przysiady

<https://www.youtube.com/watch?v=UxWyPQ89zO8>

4. Brzuski

<https://www.youtube.com/watch?v=iYu4bVkpUM0>

5. Wykroki w miejscu

<https://www.youtube.com/watch?v=sf5nMff7YXg>

6. Deska bokiem – prawa strona

<https://www.youtube.com/watch?v=j8EGzrFJetE>

7. Deska bokiem – lewa strona

<https://www.youtube.com/watch?v=j8EGzrFJetE>

8. Deska przodem

<https://www.youtube.com/watch?v=MWgyMO9ACAQ>

Dla ambitnych ☺

Trening 2

Trening 2 wykonuj na zmianę z treningiem 1 np. poniedziałek – trening 1, wtorek - trening 2 itd.

<https://www.youtube.com/watch?v=Wrjwp1pG94o>

Trening ten wykonaj dwukrotnie lub trzykrotnie.

W dwóch ćwiczeniach będziesz potrzebować podwyższenia, doskonałe będzie do tego łóżko.

Jeżeli dla kogoś z Was będzie to za mało to proszę o kontakt – dziennik elektroniczny.