

Witam, dzisiaj następną tygodniową porcją ćwiczeń na wzmocnienie mięśni „kanapowych”.

Wszystkie ćwiczenia są zarówno dla dziewcząt jak i facecików

Dzień 9 – sobota 04.04.2020r. (ćwiczymy rano i wieczorem)

...na początek krótka rozgrzewka (rozgrzewkę wykonujemy za każdym razem przed ćwiczeniami):

Szyja, ramiona



Plecy



Kończyny dolne

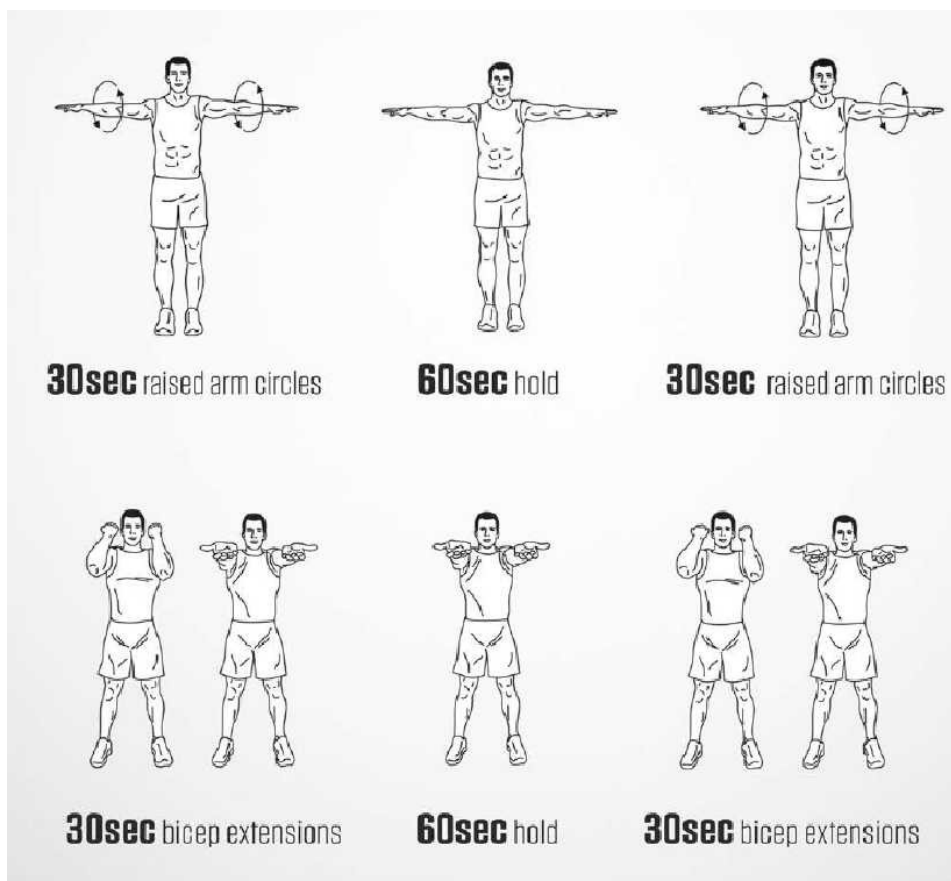


Nadgarstki

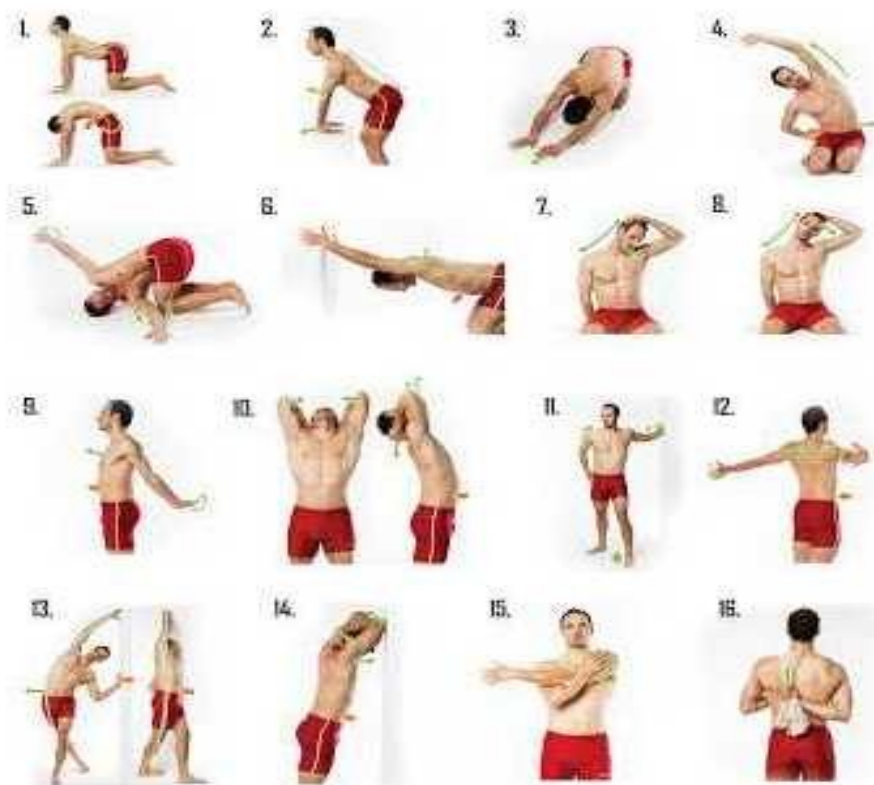


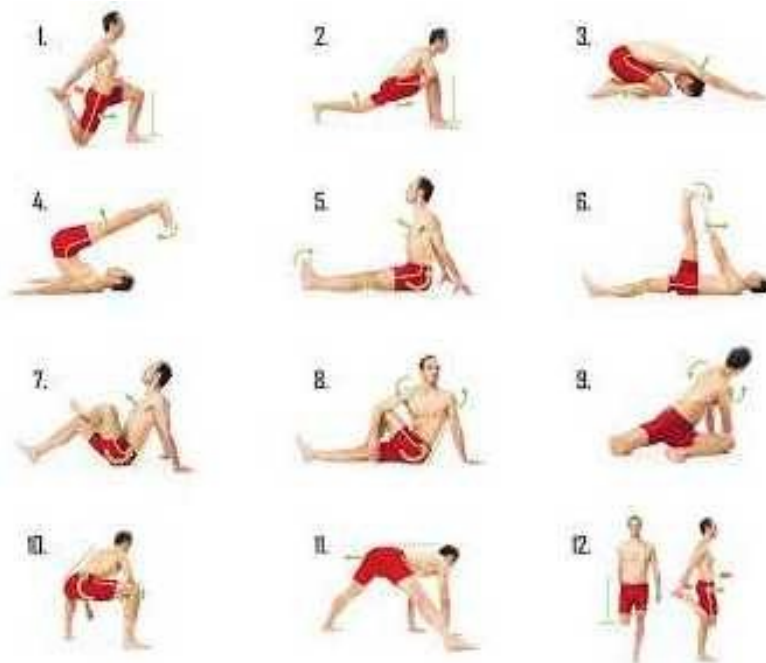
Klatka piersiowa, ramiona, palce





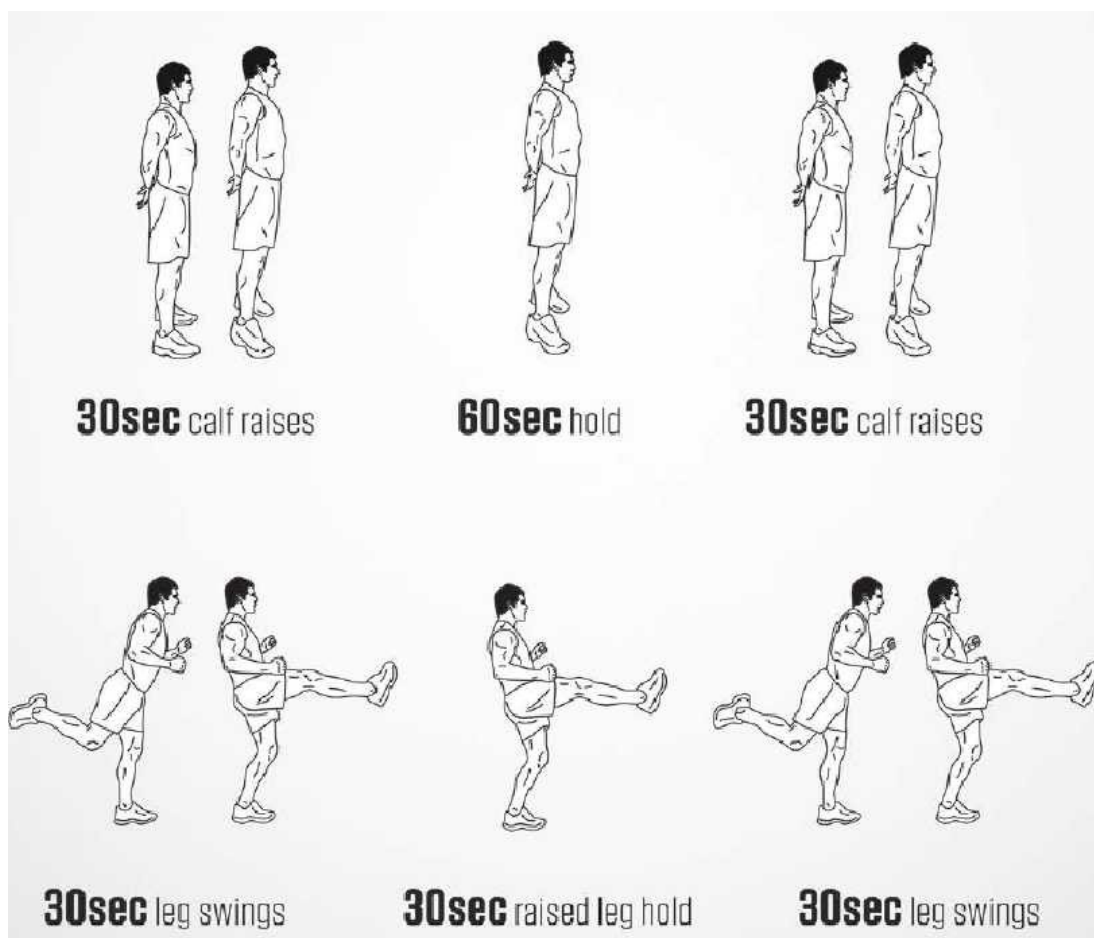
...chwila na rozciąganie (zawsze po ćwiczeniach trochę stretchingu):





Dzień 10 – niedziela 05.04.2020r. (ćwiczymy rano i wieczorem)

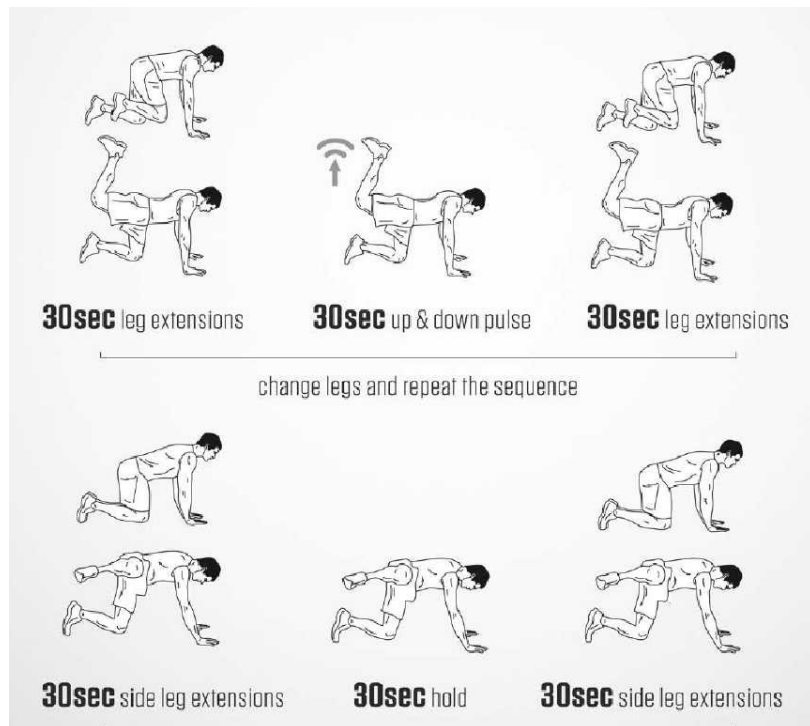
...najpierw rozgrzewka...



...teraz rozciąganie

Dzień 11 – poniedziałek 06.04.2020r. (ćwiczymy rano i wieczorem)

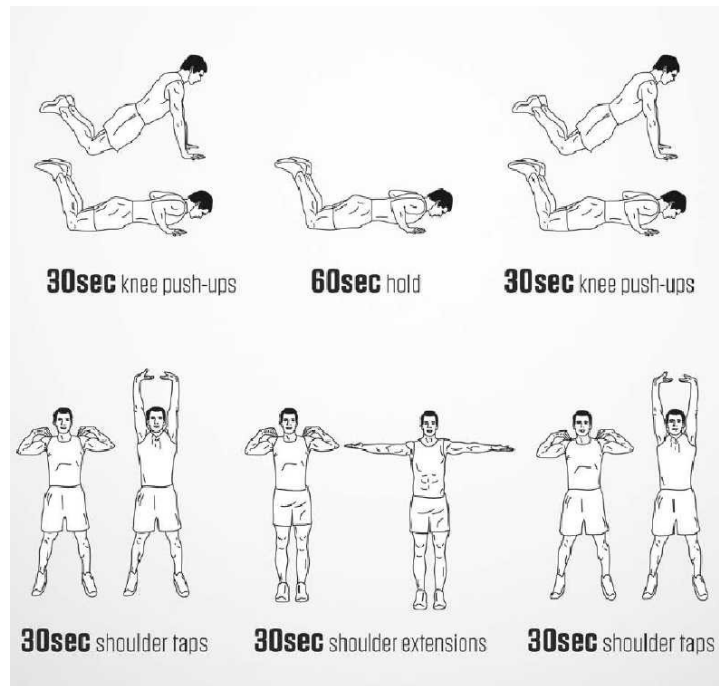
...najpierw rozgrzewka...



...teraz rozciąganie

Dzień 12 – wtorek 07.04.2020r. (ćwiczymy rano i wieczorem)

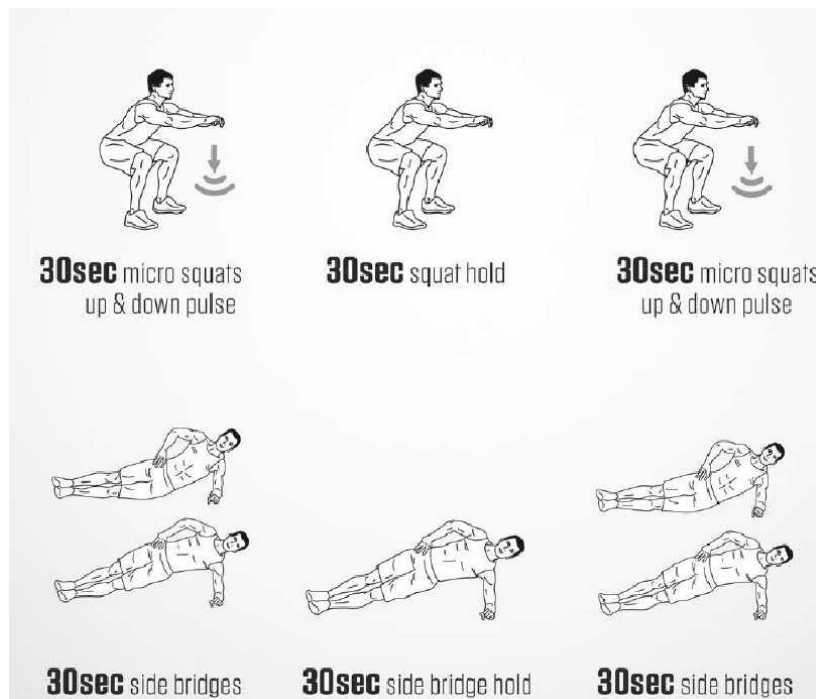
...najpierw rozgrzewka...



...teraz rozciąganie

Dzień 13 – środa 08.04.2020r. (ćwiczymy rano i wieczorem)

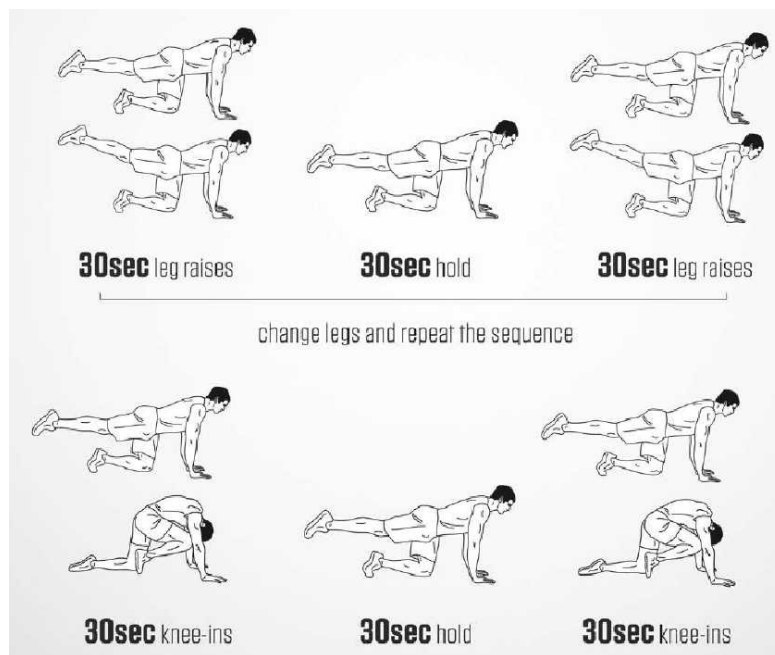
...najpierw rozgrzewka...



...teraz rozciąganie

Dzień 14 – czwartek 09.04.2020r. (ćwiczymy rano i wieczorem)

...najpierw rozgrzewka...



...teraz rozciąganie

Zapraszam za tydzień i pozdrawiam - Tomasz Banach