

Witam w kolejnym tygodniu mam nadzieję że już wkrótce wszystko wróci do normy – wiczenia na ten tydzień :

Wszystkie wiczenia są zarówno dla dziewcząt jak i facetów

Dzień 15 – piątek 10.04.2020r. (wiczymy rano i wieczorem)

...na początek krótka rozgrzewka (rozgrzewkę wykonujemy zawsze razem przed wiczeniami):

Szyja, ramiona



Plecy



Kończyny dolne

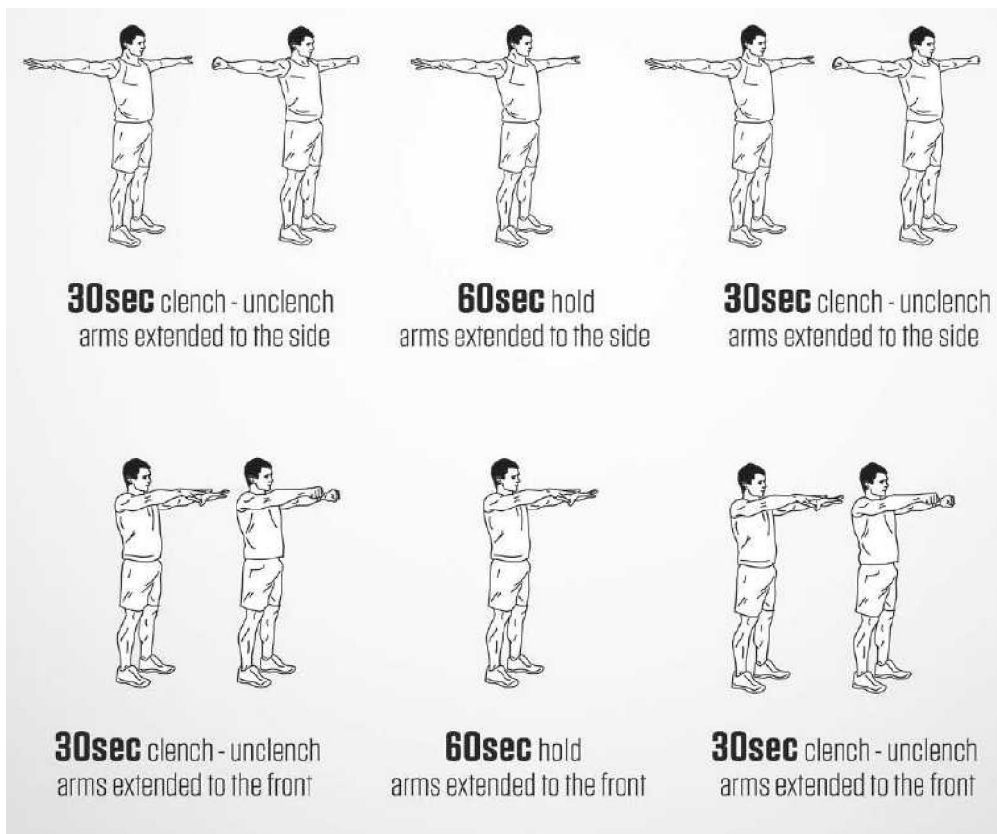


Nadgarstki

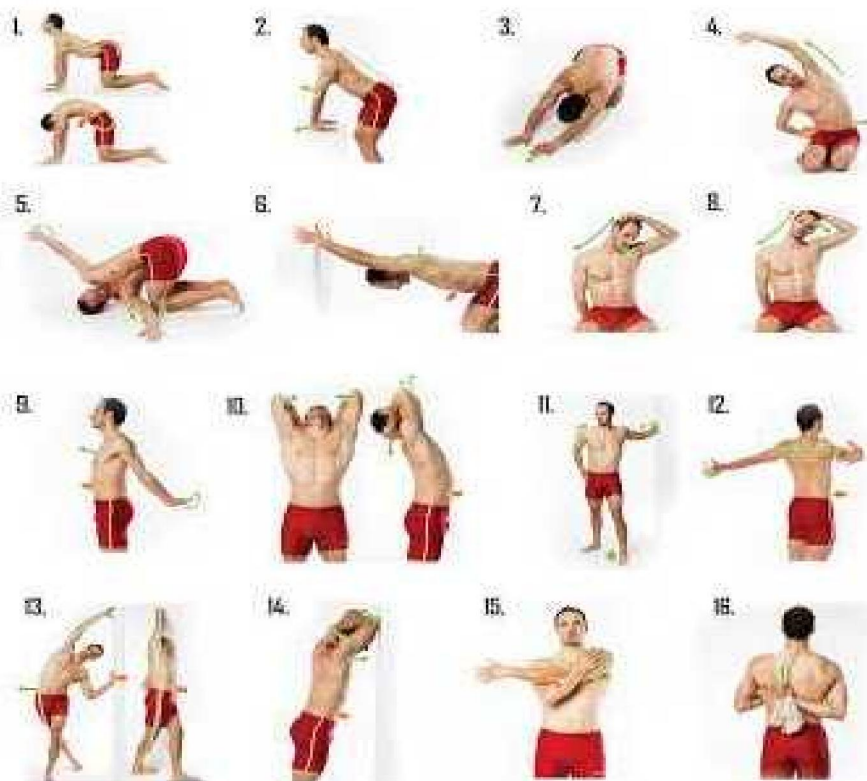


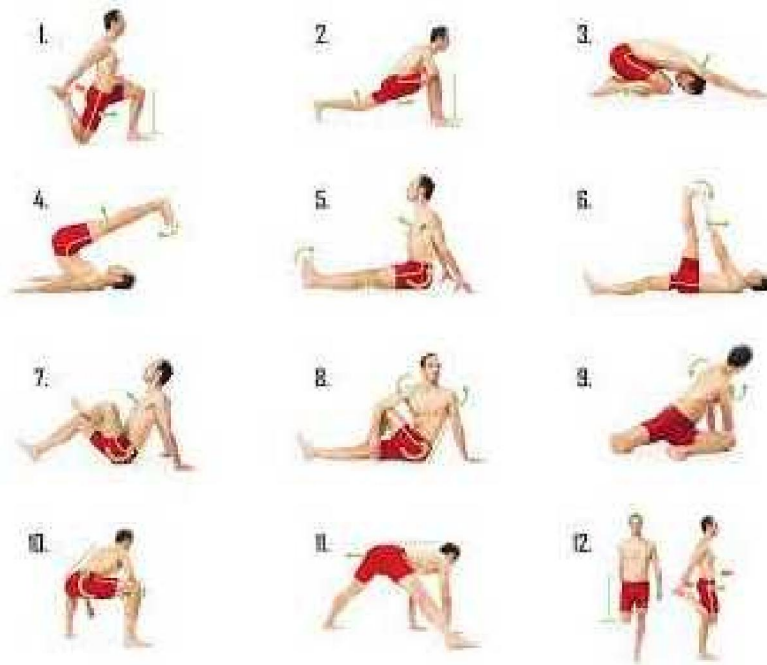
Klatka piersiowa, ramiona, palce





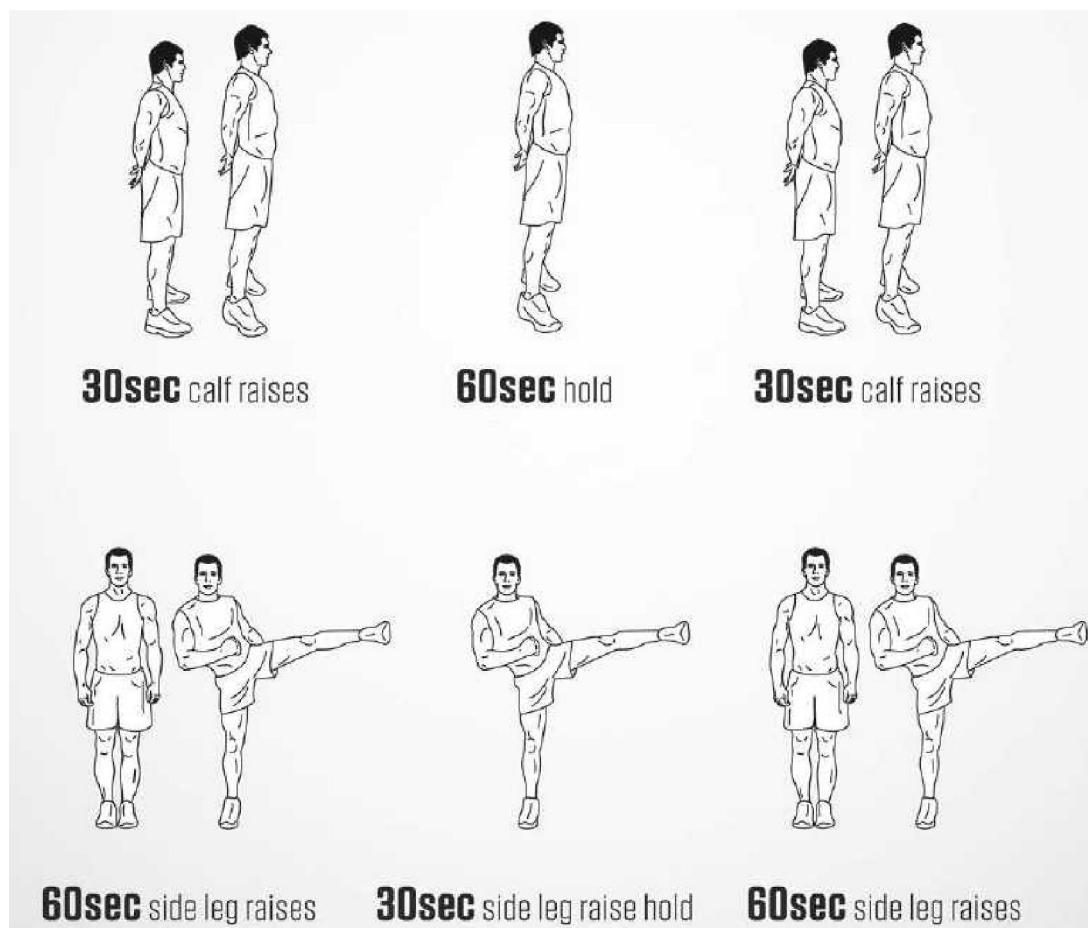
...chwila na rozci ganie (zawsze po wiczeniach troch stretchingu):





Dzie 16 – niedziela 11.04.2020r. (wiczmy rano i wieczorem)

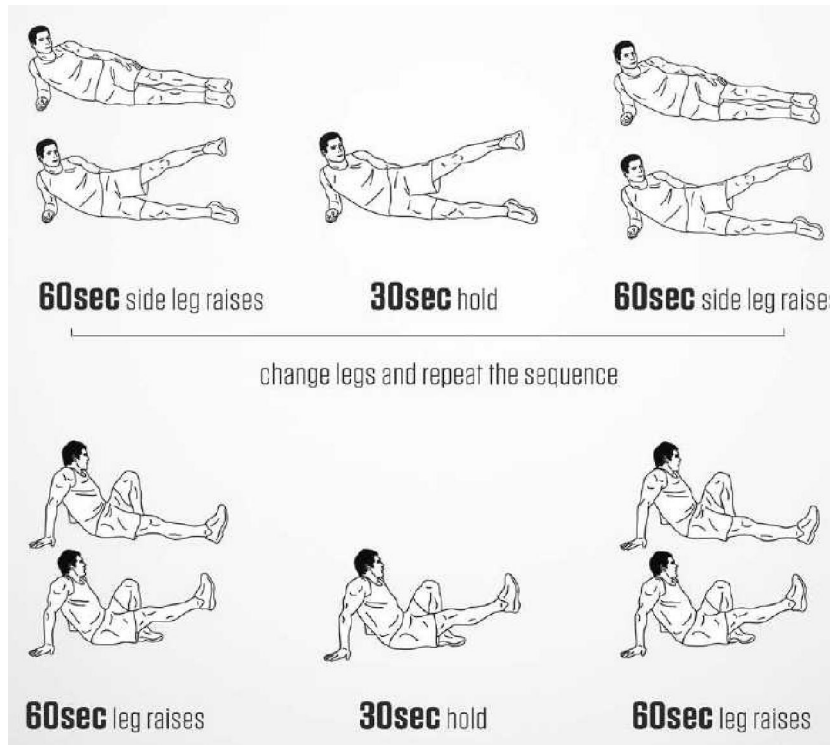
...najpierw rozgrzewka...



...teraz rozci ganie

Dzie 17 – poniedziałek 12.04.2020r. (wiczmy rano i wieczorem)

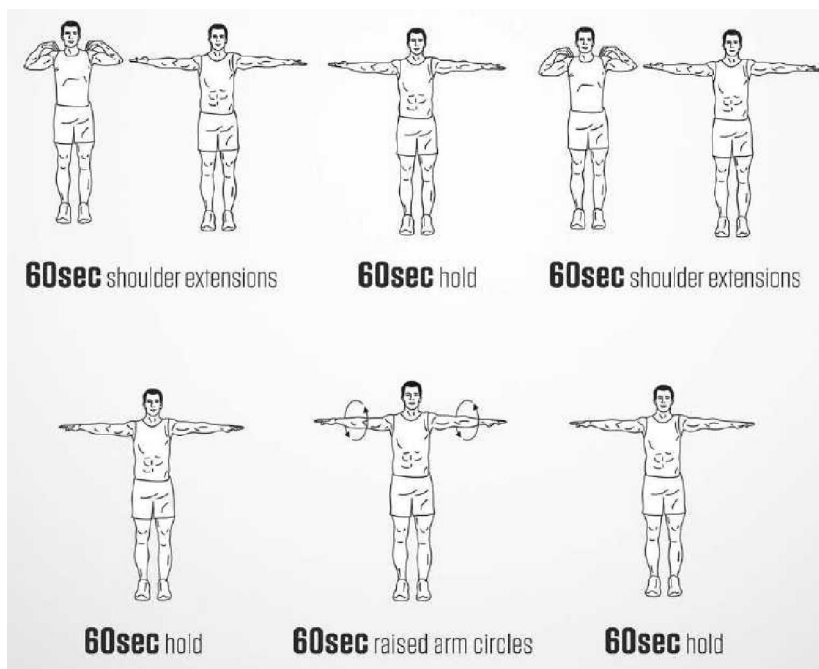
...najpierw rozgrzewka...



...teraz rozci ganie

Dzie 18 – wtorek 13.04.2020r. (wiczmy rano i wieczorem)

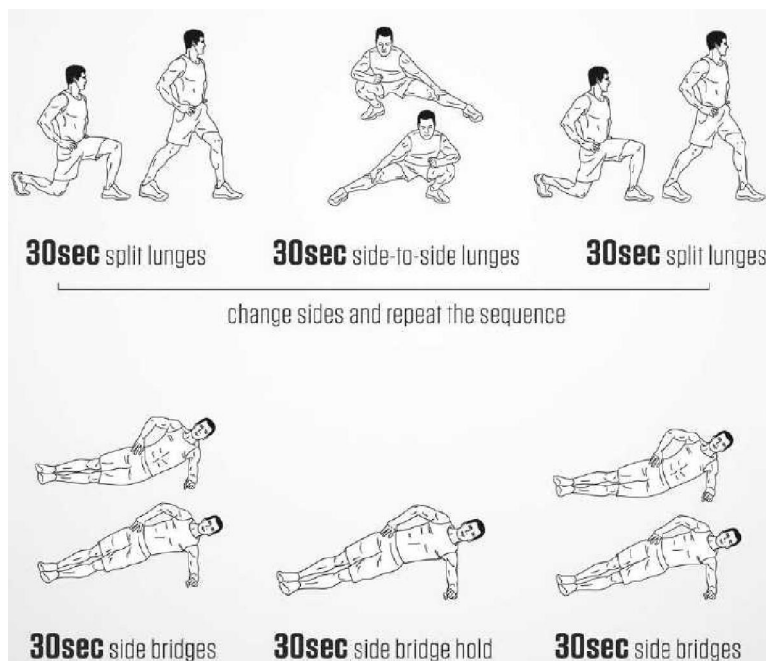
...najpierw rozgrzewka...



...teraz rozci ganie

Dzie 19 – roda 14.04.2020r. (wiczyny rano i wieczorem)

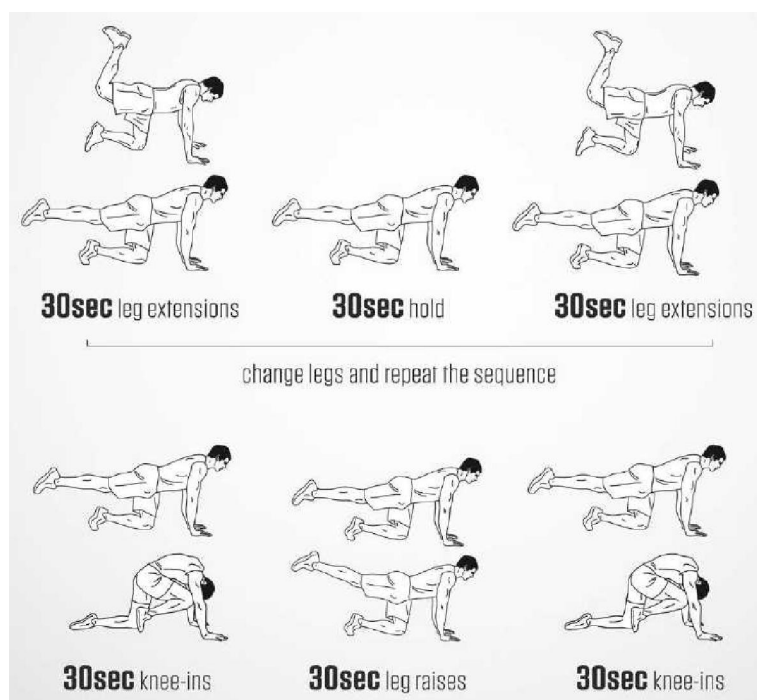
...najpierw rozgrzewka...



...teraz rozci ganie

Dzie 20 – czwartek 15.04.2020r. (wiczyny rano i wieczorem)

...najpierw rozgrzewka...



...teraz rozci ganie

Zapraszam za tydzie i pozdrawiam - Tomasz Banach