

Witam – ćwiczenia na ten tydzień:

dla dziewcząt

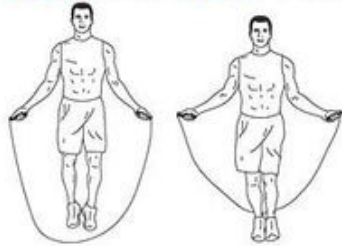
Dzień 54 – czwartek 21.05.2020r. (ćwiczymy rano i wieczorem)

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

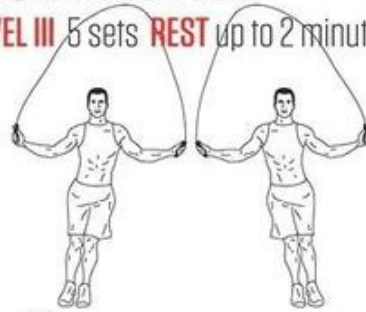
Jump Rope

DAREBEE WORKOUT © darebee.com

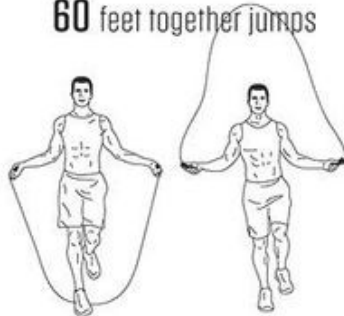
LEVEL I 3 sets **LEVEL II** 4 sets **LEVEL III** 5 sets **REST** up to 2 minutes



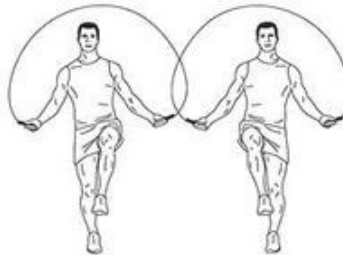
60 feet together jumps



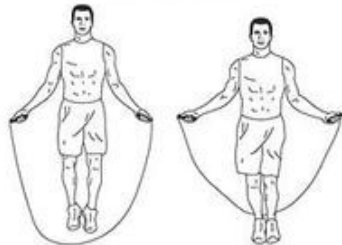
10 feet together side-to-side



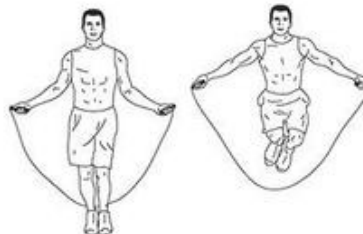
60 skip jumps



10 high knee skip jumps



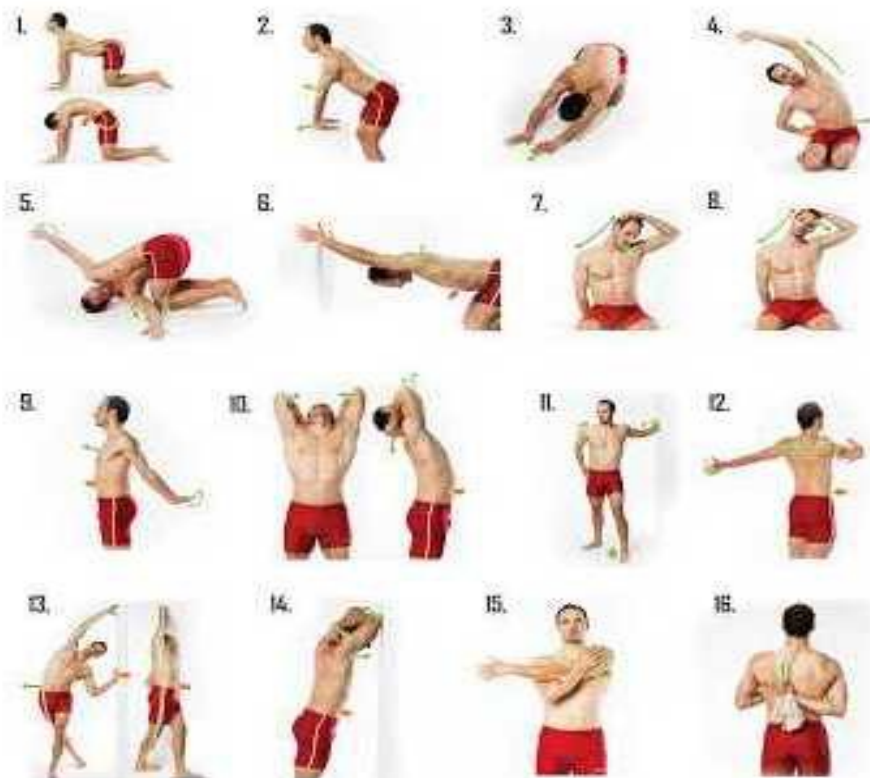
60 feet together jumps

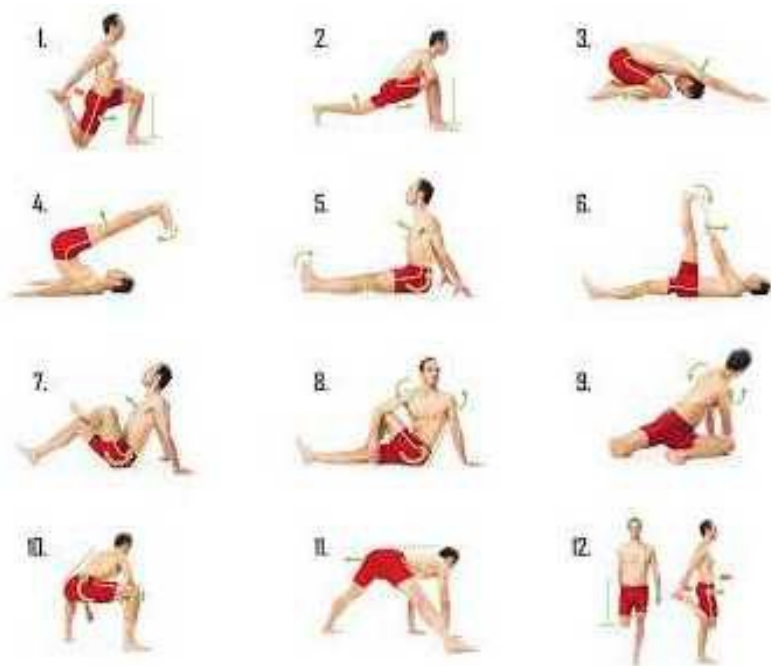


10 feet together high jumps



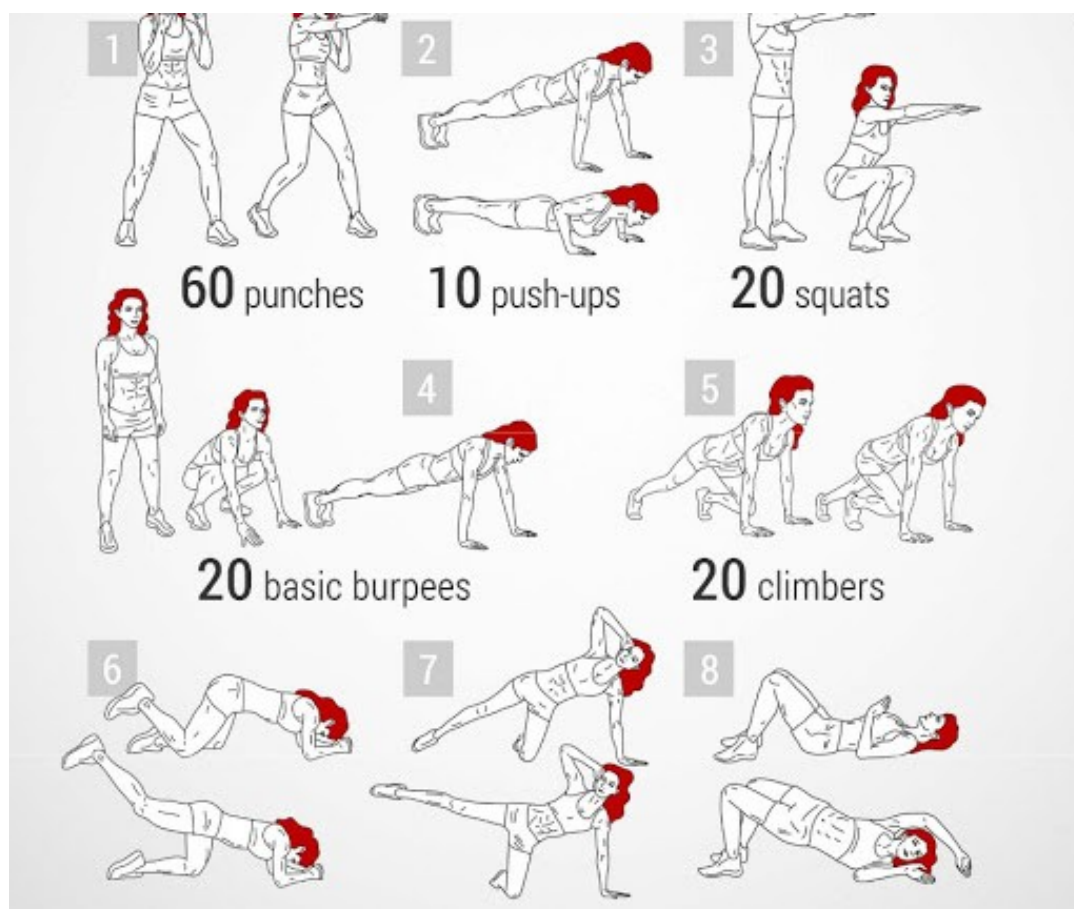
...chwila na rozciąganie (zawsze po ćwiczeniach trochę stretchingu):





Dzień 55 – piątek 22.05.2020r. (ćwiczmy rano i wieczorem)

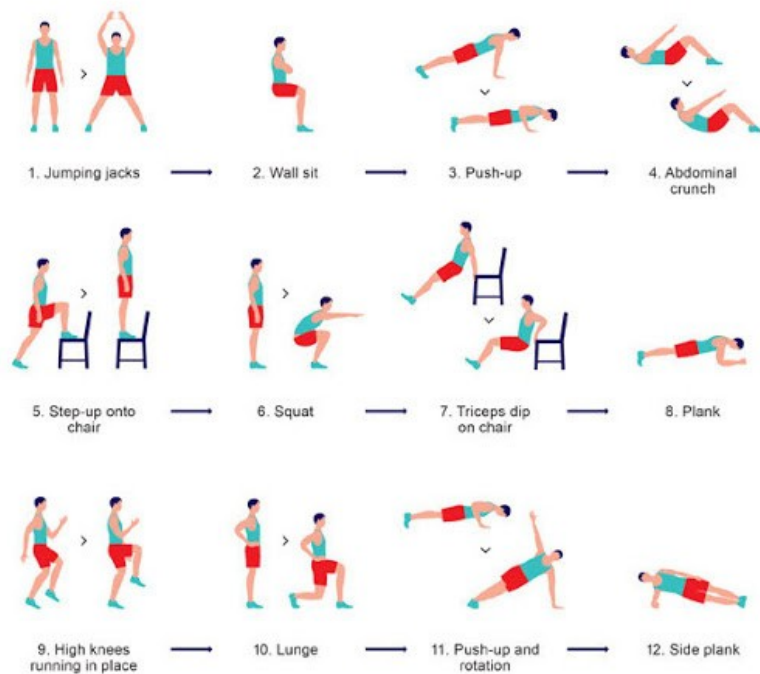
...najpierw rozgrzewka...



...teraz rozciąganie

Dzień 56 – sobota 23.05.2020r. (ćwiczymy rano i wieczorem)

...najpierw rozgrzewka...



...teraz rozciąganie

Dzień 57 – niedziela 24.05.2020r. (ćwiczymy rano i wieczorem)

...najpierw rozgrzewka...



...teraz rozciąganie

Dzień 58 – poniedziałek 25.05.2020r. (ćwiczymy rano i wieczorem)

...najpierw rozgrzewka...

KOBIECE
GADZETY

BETTER BACK WORKOUT



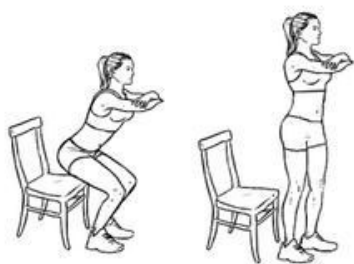
Adapted from: fitnessmagazine.com

...teraz rozciąganie

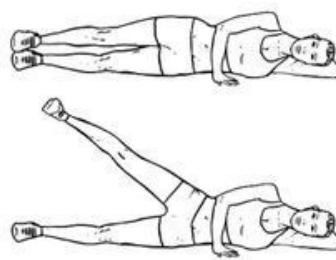
Dzień 59 – wtorek 26.05.2020r. (ćwiczymy rano i wieczorem)

...najpierw rozgrzewka...

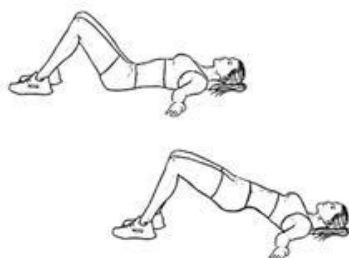
TRENING POŚLADKÓW



Chair Squat



Lying Side Leg Lift



Hip Raise / Butt Lift /
Bridge



Single Leg Glute Bridge /
Hip Extension



Donkey Kicks



Fire Hydrants / Abductor
Knee Raise

...teraz rozciąganie

Dzień 60 – środa 27.05.2020r. (ćwiczymy rano i wieczorem)

...najpierw rozgrzewka...

TRENING NÓG POŚLADKÓW BRZUCHA



Dumbbell Deadlift
3 sets / 10 reps



Goblet Squat
3 sets / 10 reps



Standing Dumbbell Calf
Raise
3 sets / 10 reps



Donkey Kicks
3 sets / 8 reps



Fire Hydrants / Abductor
Knee Raise
3 sets / 8 reps



Hip Raise / Butt Lift /
Bridge
3 sets / 8 reps



Leg Pull-in Knee-up
3 sets / 8 reps



Bicycles / Elbow-to-Knee
Crunches / Cross-body
Crunch
3 sets / 8 reps



Crunches
3 sets / 8 reps



Weighted / Russian Twist
3 sets / 8 reps



Alternate Heel Touchers /
Lying Oblique Reach
3 sets / 8 reps



Dumbbell Side Bend
3 sets / 10 reps

...teraz rozciąganie

Dla facecików proponuję w tym tygodniu rozruszać brzuch, co tydzień będą propozycje ćwiczeń na inną grupę mięśniową, a na wakacje podam propozycje pełnego treningu – dwie opcje z zastosowaniem maszyn treningowych oraz trening domowy.

HOW YOU GET RID OF **Love Handles**

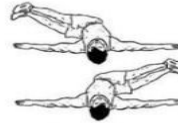
GYMGUIDER.COM



Alternate Heel Touchers
3 sets / 12 reps



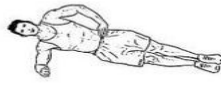
Bench Leg Pull-In / Knee-up
3 sets / 12 reps



Windshield Wipers
3 sets / 12 reps



Cross-Body Crunch
3 sets / 12 reps



Side plank
3 sets / 12 reps



Russian Twist
3 sets / 12 reps

SIX PACK ABS

UPPER

LOWER OBLIQUES



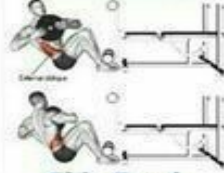
Cable Crunches



Hanging Leg Raises



Russian Twist



Decline Crunches



Knee Raises



Side Bend



Planks



Dragon Flag



Windshield Wiper





Wybieramy (w zależności od wytrenowania) od 3 do 5 wariantów ćwiczeń, ćwiczymy 2 razy w tygodniu, co 3 dni – 3 do 4 serie po 10 powtórzeń przerwa między seriami 2 minuty, ciężar np. hantla dobieramy wg naszych możliwości (tak żeby można było wykonać 10 powtórzeń).

...i na koniec propozycja napojów wysoko białkowych, można kombinować samemu...

6 DELICIOUS GREEN JUICES



 2 CUPS SPINACH	+	 1 APPLE	+	 1 LEMON	+	 1/2 CUCUMBER	+	 1-INCH PIECE GINGER
 1 BULB BABY BOK CHOY	+	 1/4 PINEAPPLE	+	 1/2 CUCUMBER	+	 1 LIME	+	 1/4 CUP MINT
 1 BUNCH PARSLEY	+	 1 BUNCH CILANTRO	+	 1 BUNCH MINT	+	 2 GREEN APPLES	+	 1 LEMON
 2 CUPS CHARD	+	 1 GRAPEFRUIT	+	 1 ORANGE	+	 1 TANGERINE	+	 1/2 BULB FENNEL
 2 CUPS ROMAINE	+	 1/2 HONEYDEW MELON	+	 1 LEMON	+	 1/4 CUP BASIL	+	 PINCH OF SALT
 2 CUPS KALE	+	 2 CUPS GRAPES	+	 1/2 CUCUMBER	+	 1/2 LEMON	+	 PINCH OF CAYENNE

the blender girl 

Zapraszam za tydzień i pozdrawiam - Tomasz Banach