

Witam – ćwiczenia na ten tydzień:

dla dziewcząt – powtórka

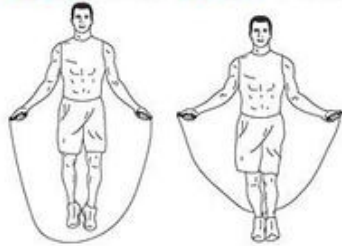
Dzień 47 – czwartek 14.05.2020r. (ćwiczymy rano i wieczorem)

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

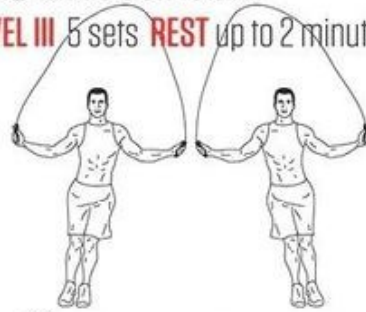
Jump Rope

DAREBEE WORKOUT © darebee.com

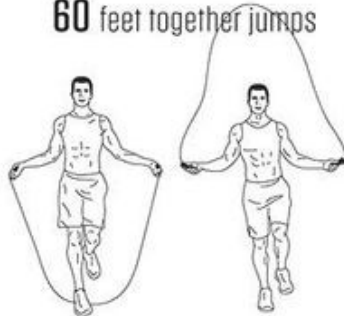
LEVEL I 3 sets **LEVEL II** 4 sets **LEVEL III** 5 sets **REST** up to 2 minutes



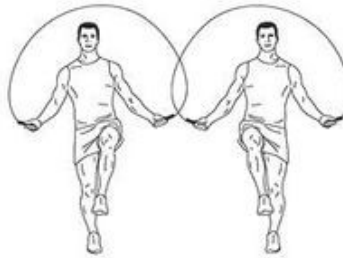
60 feet together jumps



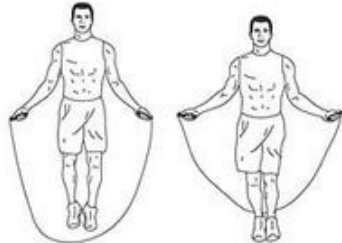
10 feet together side-to-side



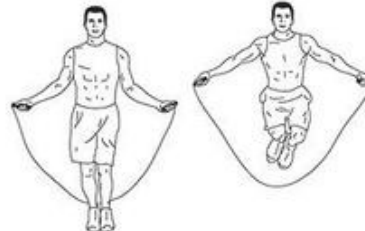
60 skip jumps



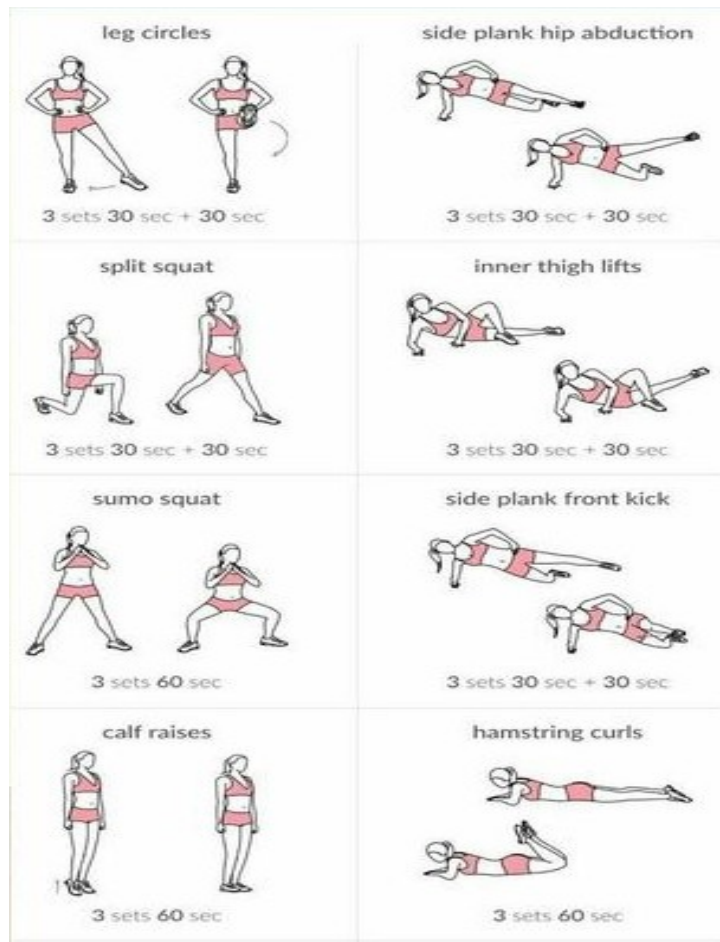
10 high knee skip jumps



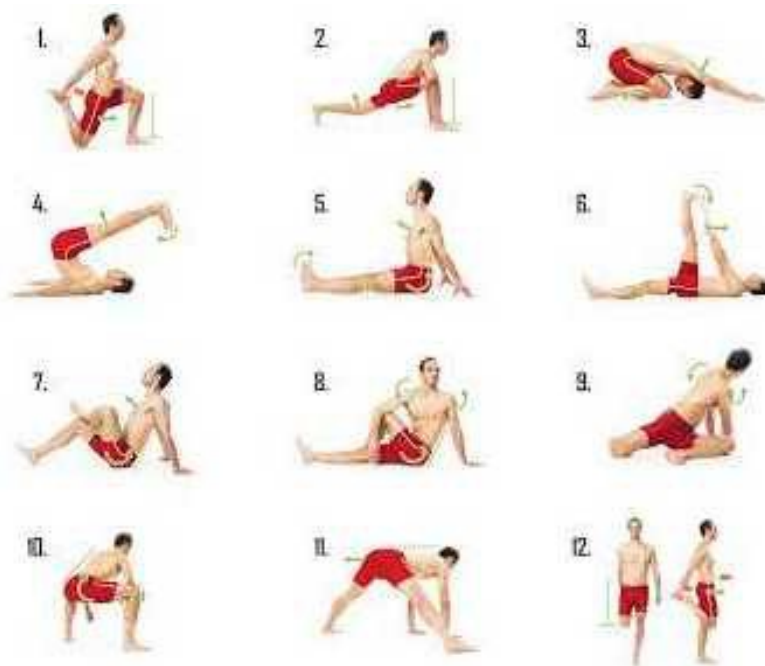
60 feet together jumps



10 feet together high jumps



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



Dzień 48 – piątek 15.05.2020r. (ćwiczymy rano i wieczorem)

...najpierw rozgrzewka...



...teraz rozciąganie

Dzień 49 – sobota 16.05.2020r. (ćwiczmy rano i wieczorem)

...najpierw rozgrzewka...



...teraz rozciąganie

Dzień 50 – niedziela 17.05.2020r. (ćwiczymy rano i wieczorem)

...najpierw rozgrzewka...



...teraz rozciąganie

Dzień 51 – poniedziałek 18.05.2020r. (ćwiczymy rano i wieczorem)

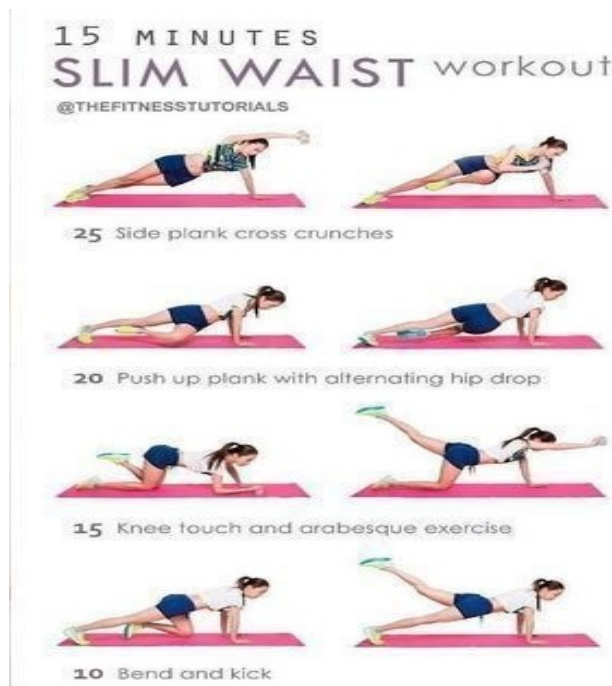
...najpierw rozgrzewka...



...teraz rozciąganie

Dzień 52 – wtorek 19.05.2020r. (ćwiczmy rano i wieczorem)

...najpierw rozgrzewka...



...teraz rozciąganie

Dzień 53 – środa 20.05.2020r. (ćwiczmy rano i wieczorem)

...najpierw rozgrzewka...

SEXY TONED LEGS WORKOUTS

At Home for Women to Lose Fat

Frog Jumps



3 sets of 15 reps

Side Plank
Leg Raise



3 sets of 15 reps (per side)

Bulgarian Split
Squats



3 sets of 15 reps (per side)

Bent Over Lateral
Single Leg Raise



3 sets of 15 reps (per side)

Bodyweight Sumo
Squats



3 sets of 15 reps

One Legged
Row



3 sets of 15 (per side)

Plie Squat Calf
Raises



3 sets of 15 reps

Bench Glute
Raises



3 sets of 15 reps

Wall Squats



3 sets of 15 reps

Lateral Lunge



3 sets of 15 reps (per side)

...teraz rozciąganie

Dla facecików proponuję w tym tygodniu rozruszać barki, 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.

SHOULDER DAY

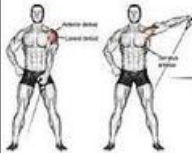
DB BENT-OVER LATERAL RAISE



CABLE FACE PULL



CABLE ONE ARM LATERAL RAISE



SEATED DB LATERAL RAISE



BB MILITARY PRESS

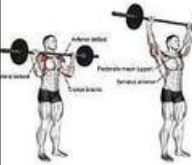
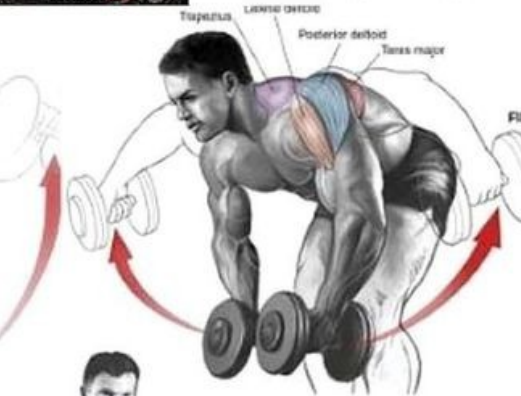
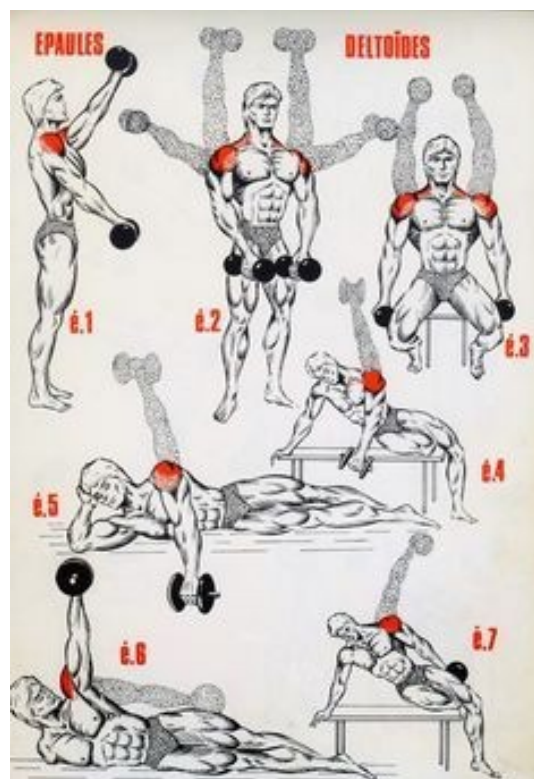
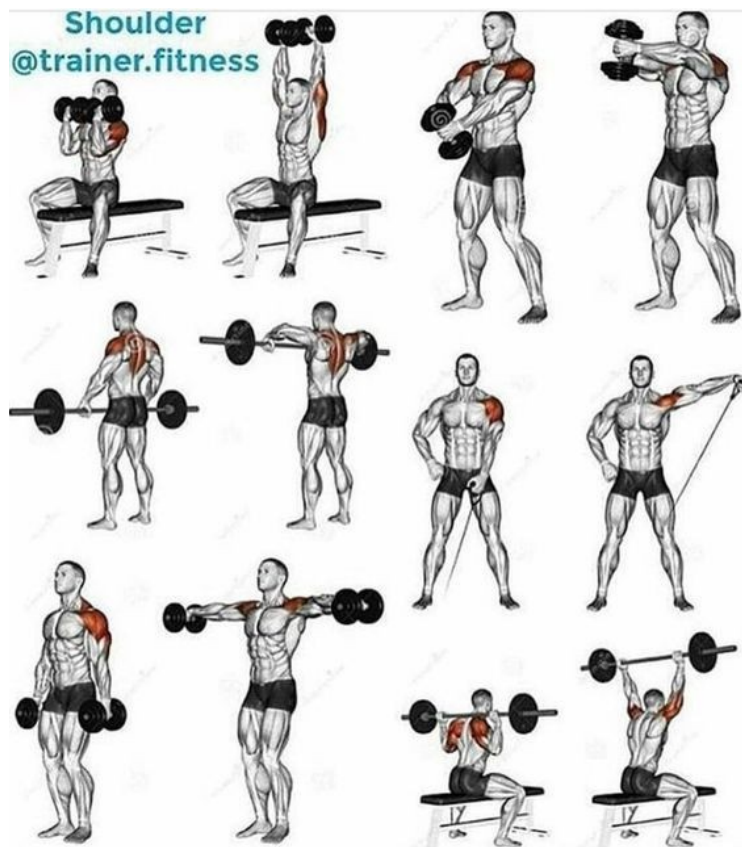


PLATE FRONT RAISE



SIZ.TV



Wybieramy (w zależności od wytrenowania) od 3 do 5 wariantów ćwiczeń, ćwiczymy 2 razy w tygodniu, co 3 dni – 3 do 4 serii 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