

Ćwiczenia fitness – kobiet

W ramach rozgrzewki wykonaj po 4 x bieg w miejscu przez 1 minutę naprzemiennie z pajacykami.

1. Wykonaj ćwiczenie padnij – powstań 4 x 12 powtórzeń. Przerwa pomiędzy seriami 30 sekund.



2. Ćwiczenia spięcie brzuch i utrzymanie leżenia równoważnego 4 serie x 30 sekund. Przerwa 30 sekund



3. Wykonaj 4 serie x 10-12 powtórzeń ugięcia ramion w klęku podpartym. Przerwa 1 minuta.

