



TRENING W STREFIE : Cardio

NAZWA PROGRAMU : Fat burrner

DŁUGOŚĆ TRENINGU: ok 60 min

ROZGRZEWKA

NAZWA ĆWICZENIA / MASZYNY	Czas	IŁOŚĆ SERII	PRZERWA	UWAGI
Orbitrek	5 min	1	30s	

TRENING WŁAŚCIWY

NAZWA ĆWICZENIA/MASZYNY	IŁOŚĆ POWTÓRZEŃ	IŁOŚĆ SERII	PRZERWA	UWAGI
1. Bieg na bieżni	15min	1	30s	5min/km
2. Schody	40min	1		

OCHŁODZENIE / ROZCIĄGANIE

Rollowanie całego ciała 5 min



www.totalfitness.com.pl

Wszystkie treningi Total Fitness przygotowane są dla osób chcących zadbać o swoje zdrowie i odporność a także chcących przywrócić i poprawić swoją sprawność.

Pamiętaj!

Ćwiczenia przygotowane są dla osób bez większych ograniczeń ruchowych. Jeśli nie wiesz jak wykonać dane ćwiczenie, poproś o pomoc trenera znajdującego się na sali.

Trenuj regularnie 2-3 razy w tygodniu.
Dbaj o nawodnienie organizmu.

Pamiętaj, że nasz zespół zawsze chętnie Ci pomoże.