

totalfitness

TRENING W STREFIE : KARDIO

NAZWA PROGRAMU : FBW

DŁUGOŚĆ TRENINGU: ok 60 min

ROZGRZEWKĄ

NAZWA ĆWICZENIA / MASZYNY	Czas	ILOŚĆ SERII	PRZERWA	UWAGI
Orbitrek	10min	1	30s	
Down Dog toe taps	30sek	2	30s	

TRENING WŁAŚCIWY

NAZWA ĆWICZENIA/MASZYNY	ILOŚĆ POWTÓRZEŃ	ILOŚĆ SERII	PRZERWA	UWAGI
1.Goblet Squat	12	4	60sek	
2. Rozpiętki hantlami	10	3	45sek	
3a. Przysiad z wyskokiem	10	3	0	
3b. Side plank	30sek	3	60sek	
4. Trap Y raise	12	4	30s	
5. Hollow body	45sek	3	45sek	

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.

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

Pamiętaj, że nasz zespół zawsze chętnie Ci pomoże.