

totalfitness

TRENING W STREFIE : FUNKCJONALNEJ

NAZWA PROGRAMU : FBW

DŁUGOŚĆ TRENINGU: ok 60 min

ROZGRZEWKA

NAZWA ĆWICZENIA / MASZYNY	Czas	ILOŚĆ SERII	PRZERWA	UWAGI
Airbike	5 min	1	30s	
Burpees	30s	1	30s	

TRENING WŁAŚCIWY

NAZWA ĆWICZENIA/MASZYNY	ILOŚĆ POWTÓRZEŃ	ILOŚĆ SERII	PRZERWA	UWAGI
1 Goblet squat	10	3	30s	
2 Wyciskanie hantelek nad głowę	12	3	30s	
3 Mountain climbers	12	3	30s	
4 Gorilla row	12	4	30s	
5 Swing z kettlem	10	4	30s	
6 Wznosy nóg w leżeniu	10	4	30s	

OCHŁODZENIE / ROZCIĄGANIE

rollowanie całego ciała 5 min

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.