

totalfitness

TRENING W STREFIE : OBWODOWEJ

NAZWA PROGRAMU : FBW

DŁUGOŚĆ TRENINGU: 60 min

ROZGRZEWKA

NAZWA ĆWICZENIA / MASZYNY	ILOŚĆ POWTÓRZEŃ	ILOŚĆ SERII	PRZERWA	UWAGI
pajacyki	100	2		
bieg bokserki	1 min	2		

TRENING WŁAŚCIWY

NAZWA ĆWICZENIA/MASZYNY	ILOŚĆ POWTÓRZEŃ	ILOŚĆ SERII	PRZERWA	UWAGI
Hip abductor	20	3	45s	Wszystkie ćwiczenia wykonujemy jedno po drugim
Hip adductor	20	3	45s	
Prone leg curl	12	3	45s	
Lat pulldown	12	3	45s	
Shoulder press	12	3	45s	
Pec fly	12	3	45s	
Abdominal crunch	15	3	45s	

OCHŁODZENIE / ROZCIĄGANIE

Stretching statyczny

Rollowanie całego ciała



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.