

















CHALLENGE- 1 DZIEŃ

Ć W I C Z E N I E				
				
	POMPKI Z TYŁU			
POWTÓRZENIE	6	6	6	6
IŁOŚĆ SERII	2	2	2	2
PRZERWA	30 sekund	30 sekund	30 sekund	30 sekund

Zamiast hantelków weź to ręki MAŁE BUTELKI WODY 0,5 litra.

Pomiędzy seriami zrób 2 minuty przerwy. Tempo wykonywanych ćwiczeń dostosuj do własnych możliwości.









CHALLENGE- 2 DZIEŃ

Ć W I C Z E N I E				
				
	POMPKI Z TYŁU			
POWTÓRZENIE	7	7	7	7
IŁOŚĆ SERII	2	2	2	2
PRZERWA	30 sekund	30 sekund	30 sekund	30 sekund

Zamiast hantelków weź to ręki MAŁE BUTELKI WODY 0,5 litra.

Pomiędzy seriami zrób 2 minuty przerwy. Tempo wykonywanych ćwiczeń dostosuj do własnych możliwości.

CHALLENGE- 3 DZIEŃ

Ć W I C Z E N I E				
				
POWTÓRZENIE	8	8	8	8
ILOŚĆ SERII	2	2	2	2
PRZERWA	30 sekund	30 sekund	30 sekund	30 sekund

Zamiast hantelków weź to ręki MAŁE BUTELKI WODY 0,5 litra.

Pomiędzy seriami zrób 2 minuty przerwy. Tempo wykonywanych ćwiczeń dostosuj do własnych możliwości.