



Gray Zone - Bezpłatny Plan Treningowy dla początkujących

Trening wzmacniający pod redukcję tkanki tłuszczowej dla kobiet w warunkach domowych

Ćwiczenie intensywne	Ćwiczenie lekkie	Czas trwania
Sprint w miejscu	Luźne podskoki	30s / 30s 3x (bez przerwy między ćwiczeniami)
	Przerwa	1min
Pompki na kolanach	Superman	30s / 30s 3x (bez przerwy między ćwiczeniami)
	Przerwa	1 min
Przysiady z wyskokiem	Pajacyki	30s / 30s 3x (bez przerwy między ćwiczeniami)
	Przerwa	1min
Mountain climbers	-	1min / 1 min przerwy 3x
Przeskoki w wyroku	Luźne podskoki	30s / 30s 3x (bez przerwy między ćwiczeniami)
Unoszenie bioder w podporze tyłem	Naprzemienne unoszenie wyprostowanych nóg w siadzie prostym	1min / 30s 3x (przerwa między ćwiczeniami 30s)
Burpees	-	1min / 1min przerwy 3x
Marsz z wysokim unoszeniem kolan	Pajacyki	30s / 30s 3x (bez przerwy między ćwiczeniami)
Deska bokiem na przedramieniu	-	30s lewa strona / 30s prawa strona 30s przerwy 3 x
Trucht z boksowaniem w miejscu	Marsz w miejscu	30s / 30s 3x (bez przerwy między ćwiczeniami)