

Dom z gumami

Fragment PDF - przykład układu programu

Dla początkujących ćwiczących w domu z długą gumą oporową. Program całego ciała z akcentem na nogi i stabilizację.

Trening A - całe ciało

Ćwiczenie	Serie	Powtórzenia	Przerwa
Przysiad z gumą pod stopami	2	8-12	90 s
Wiosłowanie gumą siedząc, gumą wokół stóp	2	10-15	60 s
Pompki przy ścianie	2	8-12	90 s
Martwy ciąg z gumą pod stopami	2	8-12	90 s

To fragment demonstracyjny, a nie pełna sesja ani indywidualna porada. Pełny program obejmuje harmonogram oraz instrukcje rozgrzewki, doboru obciążenia i progresji. Sprzedaż nie jest jeszcze aktywna.