

Rytm ruchu

Fragment PDF - przykład układu programu

Dla osób zaczynających od krótkich treningów w domu, bez dodatkowego sprzętu. Ruch całego ciała i stabilizacja.

Trening A · całe ciało

Ćwiczenie	Serie	Powtórzenia	Przerwa
Przysiad bez obciążenia	2	8-12	45 s
Pompki przy ścianie	2	8-12	45 s
Unoszenie bioder	2	10-15	45 s
Bird dog	2	6 / strona	45 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.