

# Sprawność bez sprzętu

## Fragment PDF - przykład układu programu

Dla osób regularnie ćwiczących, które chcą pracować nad sprawnością w domu. Bez skoków, z ćwiczeniami całego ciała.

### Trening A • całe ciało

| Ćwiczenie                 | Serie | Powtórzenia   | Przerwa |
|---------------------------|-------|---------------|---------|
| Przysiad z pauzą na dole  | 2     | 8-10          | 45 s    |
| Pompki na kolanach        | 2     | 6-10          | 60 s    |
| Unoszenie bioder jednonóż | 2     | 8 / noga      | 45 s    |
| Deska bokiem na kolanach  | 2     | 20 s / 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.