

2-MINUTOWE WYZWANIE

# JĘDRNE POŚLADKI

**2** KAŻDE  
ĆWICZENIE  
WYKONUJESZ  
TYLKO PRZEZ  
**MINUTY**

1.11. wejście po schodach

2.11. pogłębiony przysiad sumo

3.11. sikający pies

4.11. glute bridge

5.11. deska (plank)

6.11. zwykłe przysiady

7.11. bieg z kolanami wysoko

8.11. hip thrust

9.11. rozciąganie pośladków

10.11. przysiad pogłębiony

11.11. wykroki

12.11. wykopy jednonóż w podparciu

13.11. zakroki

14.11. wznosy do tyłu prostej nogi

15.11. przysiad pogłębiony

16.11. pajacyk

17.11. unoszenie jednonóż w leżeniu

18.11. martwy ciąg rumuński

19.11. wejścia na skrzynię, stopień

20.11. automasaż z rollerem/butelką

21.11. spacer

22.11. martwy ciąg na jednej nodze

23.11. odwodzenie nogi do boku

24.11. przysiad na jednej nodze

25.11. muszelka w leżeniu

26.11. bird dog (superman)

27.11. dzień dobry

28.11. swing kettlem

29.11. spacer wykrokami

30.11. odwodzenie nogi do boku  
w leżeniu

[www.facebook.com/groups/trenujlepiejonline](http://www.facebook.com/groups/trenujlepiejonline)



Dołącz do grupy FB: Trenuj Lepiej Online