

Kardio ze skakanką + wzmacnianie

Trening układu krążeniowo oddechowego oraz mięśni, brzucha, pośladków i ud

Przybory: skakanka, mata, stoper, woda do picia Czas: 45 minut

5 minut	Rozgrzewka: bieg w miejscu, dołącz krążenia ramion, krążenia nadgarstków, pajacyki, przysiady
2 minuty	Skoki na skakance
3 minuty	MIĘŚNIE BRZUCHA: Leżąc tyłem, nogi ugięte, unoszenie klatki piersiowej
3 minuty	Skoki na skakance
3 minuty	MIĘŚNIE RAMION: 10 „pompek”.
3 minuty	Skoki na skakance
3 minuty	MIĘŚNIE BRZUCHA: Leżąc tyłem, nogi ugięte, unoszenie klatki piersiowej
3 minuty	Skoki na skakance
2 minuty	Czas na odpoczynek, nawodnienie organizmu (napicie się wody)
3 minuty	Skoki na skakance
3 minuty	MIĘŚNIE BRZUCHA: Leżąc tyłem, nogi ugięte, unoszenie klatki piersiowej
3 minuty	Skoki na skakance
3 minuty	MIĘŚNIE RAMION: 10 „pompek”
3 minuty	Skoki na skakance
3 minuty	Ćwiczenia rozciągające