

ŚWIETLICA ON-LINE

ZAJĘCIA SPORTOWE

Na dziś i najbliższych dni proponuję Wam sportowe wyzwanie, tym razem będą to ćwiczenia wzmacniające i poprawiające Waszą kondycję.

Z podanych poniżej propozycji wybierz sobie 3 ćwiczenia i wykonuj je przez 10 następujących po sobie dni wg instrukcji na zdjęciu.

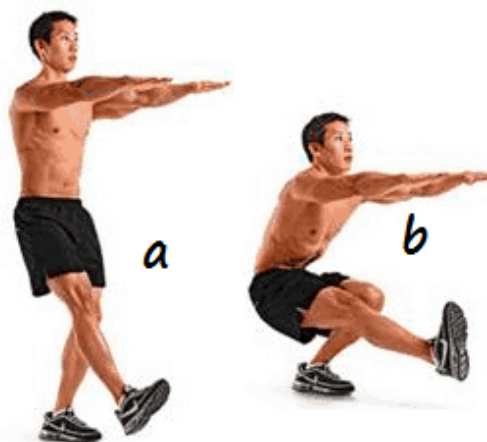
Pamiętaj o zachowaniu bezpieczeństwa w czasie wykonywania ćwiczeń i nie wykonuj ich na siłę. Za każdym razem przed ćwiczeniami zrób rozgrzewkę!!!!

Wyzwania:

1. Pistol Squats

Wyzwanie - *Pistol squats*

Dzień 1: 4	Dzień 8: 16	Dzień 16: 26	Dzień 23: 36
Dzień 2: 6	Dzień 9: 0	Dzień 17: 28	Dzień 24: 38
Dzień 3: 8	Dzień 10: 18	Dzień 18: 0	Dzień 25: 40
Dzień 4: 0	Dzień 11: 20	Dzień 19: 30	Dzień 26: 0
Dzień 5: 10	Dzień 12: 22	Dzień 20: 32	Dzień 27: 45
Dzień 6: 12	Dzień 13: 0	Dzień 21: 34	Dzień 28: 50
Dzień 7: 14	Dzień 14: 24	Dzień 22: 0	Dzień 29: 55
			Dzień 30: 60



2. WYKROKI

Popraw swoje pośladki w 30 dni - wykroki !

Dzień 1: 8

Dzień 2: 10

Dzień 3: 12

Dzień 4: 0

Dzień 5: 14

Dzień 6: 16

Dzień 7: 18

Dzień 8: 0

Dzień 9: 20

Dzień 10: 22

Dzień 11: 24

Dzień 12: 0

Dzień 13: 30

Dzień 14: 32

Dzień 15: 34

Dzień 16: 0

Dzień 17: 36

Dzień 18: 38

Dzień 19: 40

Dzień 20: 0

Dzień 21: 42

Dzień 22: 44

Dzień 23: 46

Dzień 24: 0

Dzień 25: 48

Dzień 26: 50

Dzień 27: 52

Dzień 28: 0

Dzień 29: 60

Dzień 30: 65

UWAGA:

Podaną liczbę wykroków wykonujemy na obie nogi!



www. Tips For Women. pl

3. SKOKI NA SKAKANCE

Od zera do 40 minut ciągłego skakania na skakance :)

" 30 dni w towarzystwie skakanki " :)



Dzień 1: 1 min	Dzień 8: PAUZA	Dzień 15: 20 min	Dzień 22: 30 min
Dzień 2: 2 min	Dzień 9: 11 min	Dzień 16: PAUZA	Dzień 23: 31 min
Dzień 3: 4 min	Dzień 10: 13 min	Dzień 17: 21 min	Dzień 24: PAUZA
Dzień 4: PAUZA	Dzień 11: 15 min	Dzień 18: 23 min	Dzień 25: 32 min
Dzień 5: 5 min	Dzień 12: PAUZA	Dzień 19: 25 min	Dzień 26: 34 min
Dzień 6: 7 min	Dzień 13: 16 min	Dzień 20: Pauza	Dzień 27: 36 min
Dzień 7: 9 min	Dzień 14: 18 min	Dzień 21: 28 min	Dzień 28: Pauza
			Dzień 29: 38 min
			Dzień 30: 40 min :)

Pamiętaj o rozgrzewce przed przystąpieniem do skakania!

więcej planów treningowych znajdziecie na www.tipsforwomen.pl

4. PRZYSIADY PRZY ŚCIANIE



Wyzwanie: Przysiad przy ścianie

Dzień 1 - 20	Dzień 11 - 60	Dzień 21 - 95
Dzień 2 - 25	Dzień 12 - 0	Dzień 22 - 100
Dzień 3 - 30	Dzień 13 - 65	Dzień 23 - 105
Dzień 4 - 0	Dzień 14 - 70	Dzień 24 - 0
Dzień 5 - 35	Dzień 15 - 75	Dzień 25 - 110
Dzień 6 - 40	Dzień 16 - 0	Dzień 26 - 115
Dzień 7 - 45	Dzień 17 - 80	Dzień 27 - 120
Dzień 8 - 0	Dzień 18 - 85	Dzień 28 - 0
Dzień 9 - 50	Dzień 19 - 90	Dzień 29 - 130
Dzień 10 - 55	Dzień 20 - 0	Dzień 30 - 150

UWAGA: Liczby podane obok dnia to sekundy, które trzeba wytrzymać:)

[www. Tips For Women.pl](http://www.TipsForWomen.pl)

5. BURPEES

WYZWANIE BURPEES - OD ZERA DO 50 :)

Dzień 1 - 3	Dzień 11 - 12	Dzień 20 - 30
Dzień 2 - 4	Dzień 12 - 14	Dzień 21 - 0
Dzień 3 - 5	Dzień 13- 0	Dzień 22 - 34
Dzień 4- 0	Dzień 14- 16	Dzień 23 - 38
Dzień 5 - 6	Dzień 15 - 18	Dzień 25 - 40
Dzień 6- 7	Dzień 16 - 20	Dzień 26 - 0
Dzień 8 - 8	Dzień 17 - 0	Dzień 27 - 42
Dzień 9 - 0	Dzień 18 - 25	Dzień 28 - 46
Dzień 10 - 10	Dzień 19 - 27	Dzień 29 - 48
		Dzień 30 - 50 !:)



UWAGA! Nie przystępujcie do tych ćwiczeń bez rozgrzewki. Nie są one dla osób początkujących! :)

[www. Tips For Women.pl](http://www.TipsForWomen.pl)