



Pomysł na trening w domu

2021-04-02

Chcesz wykonać krótki trening w domu? Mamy na to sprawdzony sposób! Pamiętaj, żeby znaleźć trochę miejsca w mieszkaniu. Ubierz wygodny strój i miej w pobliżu wodę, aby uzupełniać płyny podczas wysiłku. Włącz ulubioną muzykę i zacznij ćwiczyć!

Jeśli przed rozpoczęciem treningu chcesz sprawdzić swoją formę, zrób szybki test [tutaj](#).

Rozgrzewka (ok. 5 min.):

1. Marsz w miejscu przez 1 min.
2. Trucht w miejscu przez 1 min.
3. Skip (kolana uniesione wysoko) przez 30 sek.
4. Trucht (30 sek.)
5. Bieg boksinerski (30 sek.)
6. Trucht (30 sek.)
7. Pajacyki (30 sek.)
8. Trucht (30 sek.)

Po rozgrzewce napij się wody i odpocznij przez ok. 1-2 min.

Trening:

1. Przysiad
2. Wykroki do przodu (nogi na zmianę: raz prawa noga, raz lewa)
3. Wykroki do tyłu (nogi na zmianę: raz prawa noga, raz lewa)
4. Pompki (mogą być na kolanach)
5. „Deska” na przedramionach
6. Zwykłe spięcia brzucha

Każdą czynność wykonuj przez 40 sekund i rób 20-sekundową przerwę pomiędzy ćwiczeniami. Po wykonaniu sześciu ćwiczeń, odpocznij przez 1-2 min, a następnie powtórz wszystkie działania. Jeśli czujesz, że masz dużo energii, wykonaj zestaw ćwiczeń kolejny raz. Od Ciebie i Twojej kondycji zależy, jak bardzo się zmęczysz.

Pamiętaj, aby po treningu rozciągnąć się przez ok. 5-10 min.

Materiał powstał przy wsparciu zawodowej trenerki – [Karoliny Ciurki-Baster](#).