Witajcie po długim weekendzie.

Mam nadzieję, że aktywnie spędziliście ten czas. Dziś proponuje wam trening na mięśnie brzucha. Trenerzy przedstawiom wam 4 ćwiczenia które należy wykonywać przez 30 s. 10 min przerwy. Te 4 ćwiczenia wykonujemy w 4 rundach. W górnym rogu macie przedstawioną uproszczoną wersję danego zadania. Jeśli nie czujesz się na siła skorzystaj z niej. Najpierw jedna rozgrzewka. Powodzenia☺

Rozgrzewka

https://www.youtube.com/watch?v=YAPloaFQF0E&list=PLfj4lZyPiNakOeBmzvK06kBJSrKbihzii

Trening mięśni brzucha

https://www.youtube.com/watch?v=SB0QC78bvb4

Pozdrawiam☺