



## **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 bokserski (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](#).