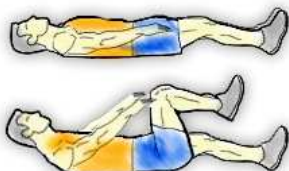


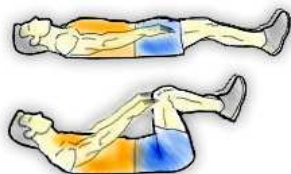
## Ćwiczenia

## Harmonogram

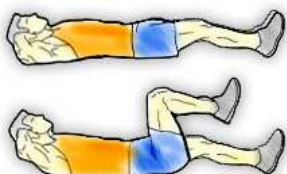
Ćwiczenie 1



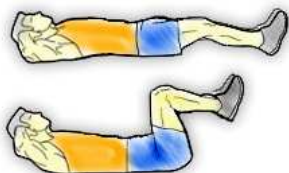
Ćwiczenie 2



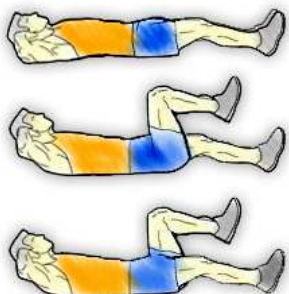
Ćwiczenie 3



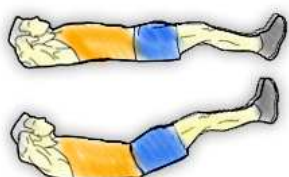
Ćwiczenie 4



Ćwiczenie 5



Ćwiczenie 6



Położ się na płaskim podłożu, najlepiej na macie. Ręce ułóż wzdłuż tułowia. Następnie wykonaj uniesienie na przemian jednej i drugiej nogi by w kolanie i biodrze zachować kąt prosty (90°). Jednocześnie unosz barki ale pamiętaj aby nie odrywać tułowia od podłoża. W pozycji wytrzymaj 3 sekundy przy zachowaniu maksymalnego napięcia mięśni. Podczas wykonywania ćwiczenia możesz objąć dłońmi kolana ale nie przytrzymuj ich.

Powróć do pozycji startowej. Ręce ułóż wzdłuż tułowia. Następnie wykonaj uniesienie obu nóg naraz by w kolanie i biodrze zachować kąt prosty (90°). Jednocześnie unosz barki ale pamiętaj aby nie odrywać tułowia od podłoża.

W pozycji wytrzymaj 3 sekundy przy zachowaniu maksymalnego napięcia mięśni.

Powróć do pozycji startowej. Ręce ułóż na karku. Następnie wykonaj uniesienie na przemian jednej i drugiej nogi by w kolanie i biodrze zachować kąt prosty (90°). Jednocześnie unosz barki ale pamiętaj aby nie odrywać tułowia od podłoża.

W pozycji wytrzymaj 3 sekundy przy zachowaniu maksymalnego napięcia mięśni.

Powróć do pozycji startowej. Ręce ułóż na karku. Następnie wykonaj uniesienie obu nóg naraz by w kolanie i biodrze zachować kąt prosty (90°). Jednocześnie unosz barki ale pamiętaj aby nie odrywać tułowia od podłoża.

W pozycji wytrzymaj 3 sekundy przy zachowaniu maksymalnego napięcia mięśni.

To ćwiczenie to nic innego jak popularny na lekcjach W-F "rowerek". W tym ćwiczeniu podnoś raz jedną, raz drugą nogę, ale nie zatrzymujemy ich w momencie największego napięcia mięśni, a wykonujemy ruch przypominający rowerek.

Nogi zmieniaj od 5 do 15 razy.

I kolejna powtórka z lekcji W-F. Tym razem nadeszła pora na "nożyce". Aby wykonać je poprawnie podnieś jednocześnie część barkową tułowia i obie wyprostowane nogi.

W pozycji wytrzymaj 3 sekundy przy zachowaniu maksymalnego napięcia mięśni.

	Dzień	Serie	Powtórzenia	Status
Tydzień 1	1	1	6	
	2	2	6	
	3	2	6	
	4	3	6	
	5	3	6	
	6	3	6	
	7	3	8	
Tydzień 2	8	3	8	
	9	3	8	
	10	3	8	
	11	3	10	
	12	3	10	
	13	3	10	
	14	3	10	
Tydzień 3	15	3	12	
	16	3	12	
	17	3	12	
	18	3	12	
	19	3	14	
	20	3	14	
	21	3	14	
Tydzień 4	22	3	14	
	23	3	16	
	24	3	16	
	25	3	16	
	26	3	16	
	27	3	18	
	28	3	18	
Tydzień 5	29	3	18	
	30	3	18	
	31	3	20	
	32	3	20	
	33	3	20	
	34	3	20	
	35	3	22	
Tydzień 6	36	3	22	
	37	3	22	
	38	3	22	
	39	3	24	
	40	3	24	
	41	3	24	
	42	3	24	