

Temat: Ogólnorozwojowy obwód wzmacniający z plecakiem

Rozgrzewka funkcjonalna kompleksowo angażująca wszystkie płaszczyzny ruchu naszego ciała. W części głównej do wykonania dwa ogólnorozwojowe obwody z użyciem plecaka jako obciążenia.

ROZGRZEWKĄ, zamiast ciężarków użyjcie butelki plastikowej z wodą. Ćwiczymy przy osobie dorosłej



Around the body pass



Dead lift



Front squat



Figure-eight



Swing



Half get-up

