

MAJ 2026

PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
				1	2 Zestaw 3	3 Rozciąganie
4	5 Zestaw 2	6	7	8 Zestaw 4	9 Rozciąganie	10
11 Zestaw 3	12	13	14 Zestaw 1	15	16 Rozciąganie	17
18	19 Zestaw 2	20	21	22 Zestaw 4	23 Rozciąganie	24
25 Zestaw 1 i 3	26	27	28 Zestaw 2 i 4	29	30 Rozciąganie	31

ZESTAW 3

- PAJACYKI – 3 MINUTY.
- KRAŻENIA BARKÓW, ŁOKCI, NADGARSTKÓW ORAZ SKRĘTY TUŁOWIA – 1–2 MINUTY.
- POMPKI KLASYCZNE – 3X10–12 POWTÓRZEŃ.
- DIPY NA KRZEŚLE – 3X12 POWTÓRZEŃ.
- UNOSZENIE RAMION W PRZÓD – 3X12 POWTÓRZEŃ.
- WIOSŁOWANIE W OPADZIE – 3X12 POWTÓRZEŃ.
- PLANK NA PROSTYCH RĘKACH – 3X45 SEKUND.

ZESTAW 4

- SKIP A (BIEG Z WYSOKIM UNOSZENIEM KOLAN) – 3 MINUTY.
- KRAŻENIA BIODER, SKRĘTY TUŁOWIA I SKŁONY – 1–2 MINUTY.
- SPIĘCIA BRZUSZNE – 3X20 POWTÓRZEŃ.
- NOŻYCE PIONOWE – 3X30 SEKUND.
- UNOSZENIE NÓG W LEŻENIU – 3X12 POWTÓRZEŃ.
- MOUNTAIN CLIMBERS – 3X35 SEKUND.
- PLANK BOKIEM – 3X30 SEKUND NA STRONĘ.

ZESTAW 1

- BIEG W MIEJSCU Z LEKKIM SKRĘTEM TUŁOWIA – 3 MINUTY.
- KRAŻENIA RAMION, BIODER, KOLAN I KOSTEK ORAZ SKŁONY – 1-2 MINUTY.
- PRZYSIADY Z ZATRZYMANIEM NA DOLE (2 SEKUNDY) – 3X12 POWTÓRZEŃ.
- POMPKI Z KOLAN LUB KLASYCZNE – 3X10-12 POWTÓRZEŃ.
- WYKROKI NAPRZEMIENNE Z UNOSZENIEM RĄK – 3X10 POWTÓRZEŃ NA NOGĘ.
- MOUNTAIN CLIMBERS – 3X35 SEKUND.
- PLANK Z LEKKIM PRZENOSZENIEM CIĘŻARU CIAŁA – 3X45 SEKUND.

ZESTAW 2

- BIEG W MIEJSCU Z NAPRZEMIENNYM UNOSZENIEM KOLAN I PIĘT – 3 MINUTY.
- KRAŻENIA BIODER, KOLAN, KOSTEK ORAZ LEKKIE PRZYSIADY – 1-2 MINUTY.
- PRZYSIADY Z WYSKOKIEM (LUB BEZ WYSKOKU) – 3X12 POWTÓRZEŃ.
- WYKROKI W TYŁ NAPRZEMIENNE – 3X10 POWTÓRZEŃ NA NOGĘ.
- WSPINANIE NA PALCE – 3X20 POWTÓRZEŃ.
- MOUNTAIN CLIMBERS – 3X30 SEKUND.
- SIAD PRZY ŚCIANIE – 3X60 SEKUND.

ROZCIĄGANIE

- Skłon w przód – stań prosto i powoli opuść ręce do stóp, rozluźniając plecy i nogi.
- Motyl – usiądź, złącz stopy i pozwól kolanom opadać w dół.
- Rozciąganie czworogłowych – stojąc przyciągnij piętę do pośladka, kolana blisko siebie.
- Wykrok do przodu – zrób długi krok, ugnij przednie kolano i opuść biodra.
- Łydki przy ścianie – oprzyj się o ścianę i dociskaj piętę tylnej nogi do podłogi.
- Koci grzbiet / krowa – na czworakach na zmianę zaokrąglaj i wyginaj plecy.
- Skręt tułowia w siadzie – siedząc, przełóż nogę przez nogę i skręć tułów w bok.
- Barki przez ramię – przyciągnij wyprostowaną rękę do klatki piersiowej.
- Triceps nad głową – zegnij rękę za głową i dociśnij łokieć drugą ręką.
- Klatka przy ścianie – oprzyj dłoń o ścianę i skręć tułów w przeciwną stronę.
- Szyja – delikatnie przechyl głowę w bok, w dół i w lekkie skręty.