

SIERPIEŃ 2026

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

ZESTAW 1

- BIEG W MIEJSCU Z NAPRZEMIENNYM KRZYŻOWANIEM RĄK PRZED KLATKĄ PIERSIOWĄ – 3 MINUTY.
- KRAŻENIA GŁOWY, BARKÓW, RAMION, BIODER, KOLAN I KOSTEK ORAZ SKŁONY I SKRĘTY TUŁOWIA – 2 MINUTY.
- PRZYSIADY Z DOTKNIĘCIEM PODŁOGI – 4X12 POWTÓRZEŃ.
- WEJŚCIA NA KRZESŁO LUB NISKI STOPIEŃ – 4X10 POWTÓRZEŃ NA NOGĘ.
- NAPRZEMIENNE DOTYKANIE DŁONIA PRZECIWNIEGO KOLANA W PODPORZE – 4X12 POWTÓRZEŃ NA STRONĘ.
- SUPERMAN – 4X15 POWTÓRZEŃ.
- PLANK Z PRZEJŚCIEM Z PRZEDRAMION NA DŁONIE – 4X10 POWTÓRZEŃ.

ZESTAW 2

- MARSZ W MIEJSCU Z KRAŻENIEM RAMION – 3 MINUTY.
- KRAŻENIA GŁOWY, BARKÓW, BIODER, KOLAN, KOSTEK ORAZ SKŁONY BOCZNE – 2 MINUTY.
- PRZYSIADY NA JEDNEJ NODZE Z PODPARCIEM (NAPRZEMIENNE) – 4X10 POWTÓRZEŃ NA NOGĘ.
- ODWODZENIE NOGI W BOK W STANIU – 4X15 POWTÓRZEŃ NA NOGĘ.
- POMPKI Z DŁOŃMI OPARTYMI O KRZESŁO – 4X12 POWTÓRZEŃ.
- BIRD DOG (NAPRZEMIENNE WYPROSTY RĘKI I NOGI W PODPORZE) – 4X12 POWTÓRZEŃ NA STRONĘ.
- PLANK Z UNOSZENIEM RĘKI – 4X10 POWTÓRZEŃ NA STRONĘ.

ZESTAW 3

- SKAKANIE W MIEJSCU OBOUNÓŻ – 3 MINUTY.
- KRAŻENIA RAMION, BIODER, KOLAN I KOSTEK ORAZ SKRĘTY TUŁOWIA – 2 MINUTY.
- PRZYSIADY Z WYPROSTEM RĄK NAD GŁOWĘ – 4X15 POWTÓRZEŃ.
- PRZECHODZENIE Z POZYCJI STOJĄCEJ DO PODPORU I Z POWROTEM – 4X10 POWTÓRZEŃ.
- WYKROKI ZE SKRĘTEM TUŁOWIA – 4X10 POWTÓRZEŃ NA NOGĘ.
- BIEG W PODPORZE (SZYBKIE PRZENOSZENIE STÓP) – 4X30 SEKUND.
- DESKA Z NAPRZEMIENNYM WYSUWANIEM RĄK – 4X12 POWTÓRZEŃ.

ZESTAW 4

- BIEG W MIEJSCU Z NAPRZEMIENNYM UNOSZENIEM RĄK NAD GŁOWĘ – 3 MINUTY.
- KRAŻENIA GŁOWY, RAMION, BIODER, KOLAN I KOSTEK ORAZ WYMACHY RĄK I NÓG – 2 MINUTY.
- PRZYSIADY Z PRZENOSZENIEM CIĘŻARU CIAŁA Z LEWEJ NA PRAWĄ NOGĘ – 4X12 POWTÓRZEŃ.
- WEJŚCIA DO PODPORU Z POZYCJI STOJĄCEJ (BEZ POMPKI) – 4X10 POWTÓRZEŃ.
- SKRĘTY TUŁOWIA W SIADZIE Z UNIESIONYMI STOPAMI – 4X20 POWTÓRZEŃ.
- SUPERMAN Z ZATRZYMANIEM RUCHU NA 2 SEKUNDY – 4X12 POWTÓRZEŃ.
- PLANK Z NAPRZEMIENNYM ODWODZENIEM NÓG – 4X12 POWTÓRZEŃ NA NOGĘ.

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.