

TRYMESTR II Trening I

1. Wiosłowanie hantlami jednorącz



2. Lift do tyłu stojąc



3. Przysiad w szerokim rozkroku z hantlą



4. Wiosłowanie hantlami oburącz



5. Unoszenie nogi w leżeniu bokiem



6. Koci grzbiet



TRYMESTR II Trening II

1. Lift w przód z pozycji przysiadu



2. Przysiad w wąskim rozkroku



3. Wiosłowanie hantlami jednorącz



4. Przysiad w szerokim rozkroku z hantlą



5. Unoszenie nogi prostej w kłku

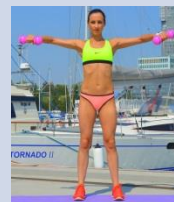


6. Unoszenie ręki w kłku



TRYMESTR II Trening III

1. Unoszenie ramion bokiem w górę z hantlami



2. Rozpiętki z hantlami



3. Lift w przód z pozycji przysiadu



4. Wykroki z hantlami



5. Wiosłowanie hantlami oburącz



6. Koci grzbiet



TRYMESTR III

Trening I

1. Unoszenie ramion bokiem w górę z hantlami



2. Przysiad w szerokim rozkroku



3. Naprzemienne unoszenie ręki i nogi w kłęk



4. Unoszenie nogi prostej w kłęk



5. Unoszenie nogi w leżeniu bokiem



6. Koci grzbiet



TRYMESTR III

Trening II

1. Przysiad w szerokim rozkroku



2. Lift do boku



3. Unoszenie ramion bokiem w górę z hantlami



4. Unoszenie nogi ugiętej w kłęk podpartym



5. Naprzemienne unoszenie ręki i nogi w kłęk



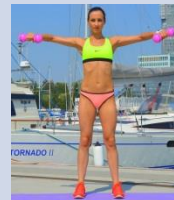
6. Koci grzbiet



TRYMESTR III

Trening III

1. Unoszenie ramion bokiem w górę z hantlami



2. Przysiad w szerokim rozkroku



3. Unoszenie nogi ugiętej w kłęk podpartym



4. Naprzemienne unoszenie ręki i nogi w kłęk



5. Unoszenie nogi w leżeniu bokiem



6. Koci grzbiet

