



Wyzwanie 30 dni

do wakacji



Przysiady



- Plecy prosto.
- Nie odrywamy pięt od podłoża.
- Pośladkami schodzimy poniżej linii kolan.
- Nie śpieszymy się.

Dzień 1	przysiady: 30	plank: 30 sec
Dzień 2	przysiady: 40	plank: 40 sec
Dzień 3	przysiady: 50	plank: 50 sec
Dzień 4	50 pajacyków	
Dzień 5	przysiady: 60	plank: 60 sec
Dzień 6	przysiady: 65	plank: 65 sec
Dzień 7	przysiady: 70	plank: 70 sec
Dzień 8	70 pajacyków	
Dzień 9	przysiady: 80	plank: 80 sec
Dzień 10	przysiady: 85	plank: 85 sec
Dzień 11	przysiady: 90	plank: 90 sec
Dzień 12	90 pajacyków	
Dzień 13	przysiady: 100	plank: 100 sec
Dzień 14	przysiady: 105	plank: 105 sec
Dzień 15	przysiady: 110	plank: 110 sec
Dzień 16	110 pajacyków	
Dzień 17	przysiady: 120	plank: 120 sec
Dzień 18	przysiady: 125	plank: 125 sec
Dzień 19	przysiady: 130	plank: 130 sec
Dzień 20	130 pajacyków	
Dzień 21	przysiady: 140	plank: 140 sec
Dzień 22	przysiady: 145	plank: 145 sec
Dzień 23	przysiady: 150	plank: 150 sec
Dzień 24	140 pajacyków	
Dzień 25	przysiady: 160	plank: 160 sec
Dzień 26	przysiady: 170	plank: 165 sec
Dzień 27	przysiady: 180	plank: 170 sec
Dzień 28	150 pajacyków	
Dzień 29	przysiady: 190	plank: 175 sec
Dzień 30	przysiady: 200	plank: 180 sec

Plank



- Ciało ma tworzyć linię prostą.
- Łokcie spoczywają dokładnie pod barkami.
- Brzuch napięty utrzymuje biodra w górze.
- Oddychamy!

