

Trening A

Nazwa Ćwiczenia	Liczba Serii	Liczba Powtórzeń	Data treningu						
Wykroki	2	50							
Przysiad bułgarski	3	10-15-20/ nogę							
Podciąganie na przeciwwadzę	3	MAX							
Podciąganie australijskie na sztandze	2	12-15							
superman	3	60-90 sec							
burpees	3	10							
pompka	4	max							
Rzucanie piłką lekarską o ziemię	3	20							
Stanie na skrzyni jedną nogą. Druga opuszczona obok skrzyni. Powolne opuszczanie ciała by dotknąć ziemi.	4	10/nogę							

## Trening B

Nazwa Ćwiczenia	Liczba Serii	Liczba Powtórzeń	Data treningu					
Plank bokiem	4	45 sec						
Mountain climbers	3	90 sec						
Goblet Squat	4	10						
Plank wchodzony na step	3	10/stronę						
Pompki	4	12						
Rosyjski Swing	4	40						
Around the world kettlem	4	30						
Wchodzenia na skrzynie	4	15/nogę						