

L a t o	PONIEDZIAŁEK
	5 serii [po każdej serii 3 minuty przerwy] następujących ćwiczeń:
	20 pompek japońskich
	50 przysiadów
	20 pompek zwykłych
	50 brzusków
	deska 1 minuta
	50 unoszeń nóg
	20 padnij-powstań
40 wejść na technikę obrotową - walka z cieniem na obie strony	

- 1 wszystkie zadania wykonujemy zawsze rano - max do 12:00
- 2 przed treningiem rozgrzewamy się i rozciągamy - po również!
- 3 wyjątkiem jest 100 wejść w środy i soboty - to wykonujemy do 18:00 najpóźniej danego dnia
- 4 raporty mailowe obowiązują za środy oraz soboty!
- 5 zadania poranne wykonujemy zawsze i niezależnie od popołudniowego treningu na macie!

WTOREK
5 serii następujących ćwiczeń:
[między seriami 5 minut przerwy]

sprint 50m
sprint 100m
sprint 200m
biegamy na maksa!

SRODA
bieg długi 7km - nie dłużej niż 45minut
lub
rower 25km
100 wejść na technikę obrotową - walka z cieniem na obie strony

CZWARTEK
5 serii [po każdej serii 3 minuty przerwy] następujących ćwiczeń:
20 pompek japońskich
50 przysiadów
20 pompek zwykłych
50 brzusków
deska 1 minuta
50 unoszeń nóg
20 padnij-powstań
40 wejść na technikę obrotową - walka z cieniem na obie strony

PIĄTEK
5 serii następujących ćwiczeń:
[między seriami 5 minut przerwy]

sprint 50m
sprint 100m
sprint 200m
biegamy na maksa!

SOBOTA
bieg długi 7km - nie dłużej niż 45minut
lub
rower 25km
100 wejść na technikę obrotową - walka z cieniem na obie strony