**PODEJMIJ WYZWANIE!!!!!!!!!**

**Zasady wyzwania:**

* Nigdy nie zaczynaj treningu bez wcześniejszej rozgrzewki (skipy w miejscu, pajacyki, delfinki, przysiady, skłony tułowia, skręty tułowia, krążenia bioder)
* Pamiętaj – aby ćwiczenie było skuteczne, musi być wykonywane poprawnie.
* Możesz robić ok. 1-minutowe przerwy między poszczególnymi ćwiczeniami.
* Po treningu pamiętaj o dokładnym rozciągnięciu mięśni brzucha.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Brzuszki: tydzień 1** | | **Brzuszki: tydzień 2** | | | **Brzuszki: tydzień 3** | | **Brzuszki: tydzień 4** | | |
| dzień | Liczba powtórzeń | | dzień | Liczba powtórzeń | dzień | Liczba powtórzeń | | dzień | Liczba powtórzeń |
| **1** | -5zwykłych brzuszków  -5 wznosów obunóż  -15 sek deska | | **8** | 8zwykłych brzuszków  8 wznosów obunóż  -20 sek deska | **15** | 12zwykłych brzuszków  -12wznosów obunóż  -25 sek deska | | **22** | 18zwykłych brzuszków  18 wznosów obunóż  -35 sek deska |
| **2** | 5zwykłych brzuszków  5 wznosów obunóż  -15 sek deska | | **9** | 8zwykłych brzuszków  8 wznosów obunóż  -20 sek deska | **16** | 12zwykłych brzuszków  -12 wznosów obunóż  -25sek deska | | **23** | 20zwykłych brzuszków  20 wznosów obunóż  -40sek deska |
| **3** | 6zwykłych brzuszków  -6 wznosów obunóż  -15 sek deska | | **10** | 9zwykłych brzuszków  -9 wznosów obunóż  -20 sek deska | **17** | 14zwykłych brzuszków  -7 wznosów obunóż  -30 sek deska | | **24** | 22zwykłych brzuszków  22 wznosów obunóż  -40 sek deska |
| **4** | wolne | | **11** | wolne | **18** | wolne | | **25** | wolne |
| **5** | 6zwykłych brzuszków  -6 wznosów obunóż  -15 sek deska | | **12** | 9zwykłych brzuszków  -9 wznosów obunóż  -20 sek deska | **19** | 14zwykłych brzuszków  -14 wznosów obunóż  -30 sek deska | | **26** | 24zwykłych brzuszków  24 wznosów obunóż  -45 sek deska |
| **6** | 7zwykłych brzuszków  -7 wznosów obunóż  -15 sek deska | | **13** | 10zwykłych brzuszków  -10 wznosów obunóż  -25 sek deska | **20** | 16zwykłych brzuszków  16 wznosów obunóż  -35 sek deska | | **27** | 26zwykłych brzuszków  26 wznosów obunóż  -50 sek deska |
| **7** | 7zwykłych brzuszków  -7 wznosów obunóż  -20 sek deska | | **14** | 10zwykłych brzuszków  -10 wznosów obunóż  -25 sek deska | **21** | 16zwykłych brzuszków  16 wznosów obunóż  -35 sek deska | | **28** | 30zwykłych brzuszków  30 wznosów obunóż  -1min deska |