**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 brzuszków8 wznosów obunóż-20 sek deska | **15** | 12zwykłych brzuszków-12wznosów obunóż-25 sek deska | **22** | 18zwykłych brzuszków18 wznosów obunóż-35 sek deska |
| **2** | 5zwykłych brzuszków5 wznosów obunóż-15 sek deska | **9** | 8zwykłych brzuszków8 wznosów obunóż-20 sek deska | **16** | 12zwykłych brzuszków-12 wznosów obunóż-25sek deska | **23** | 20zwykłych brzuszków20 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 brzuszków22 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 brzuszków24 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 brzuszków16 wznosów obunóż-35 sek deska | **27** | 26zwykłych brzuszków26 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 brzuszków16 wznosów obunóż-35 sek deska | **28** | 30zwykłych brzuszków30 wznosów obunóż-1min deska |