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

**Zasady wyzwania:**

* Nigdy nie zaczynaj treningu bez wcześniejszej rozgrzewki (skipy w miejscu, pajacyki, delfinki, przysiady, skłony tułowia, skręty tułowia, krążenia bioder)
* Nie robić pompek partiami, lecz od razu całą serię bez przerwy. Jeżeli czujesz że nie dasz rady możesz dokończyć je w wersji damskiej lub w ostateczności podzielić na serie.
* Pamiętaj – aby ćwiczenie było skuteczne, musi być wykonywane poprawnie.
* Pierwszy tydzień stanowi rodzaj rozgrzewki, która ma za zadanie przygotować mięśnie do zwiększonego wysiłku. Nawet jeśli ten etap wyzwania wyda ci się za prosty, nie zwiększaj liczby powtórzeń.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Pompki: tydzień 1** | | **Pompki: tydzień 2** | | | **Pompki: tydzień 3** | | **Pompki: tydzień 4** | | |
| dzień | Liczba powtórzeń | | dzień | Liczba powtórzeń | dzień | Liczba powtórzeń | | Dzień | Liczba powtórzeń |
| **1** | 5 | | **8** | wolne | **15** | 20 | | **22** | 35 |
| **2** | 5 | | **9** | 12 | **16** | 24 | | **23** | 38 |
| **3** | wolne | | **10** | 12 | **17** | wolne | | **24** | wolne |
| **4** | 5 | | **11** | wolne | **18** | 25 | | **25** | 40 |
| **5** | 10 | | **12** | 15 | **19** | 30 | | **26** | 45 |
| **6** | Wolne | | **13** | 15 | **20** | wolne | | **27** | wolne |
| **7** | 10 | | **14** | wolne | **21** | 32 | | **28** | 50 |