

PREGNIOUS PROGRAM EDYTA LITWINIUK- PLAN

I TRYMESTR – 1 TRENING

1. Przysiad w wąskim rozkroku



2. Lift w przód z pozycji przysiadu



3. Wykrok i pogłębienie



4. Odwrotne pompki na krześle



5. Wznos ręki i przeciwległej nogi w kłku podpartym



6. Wznos nogi prostej do góry w kłku podpartym na przedramionach



7. Wyprostny tułowia w podporze tyłem



I TRYMESTR – 2 TRENING

1. Przysiad ze wspięciem na palce w górnej fazie



2. Lift do boku z pozycji przysiadu



3. Wykroki naprzemiennie



4. Prostowanie przedramion z hantlami w opadzie tułowia na krześle



5. Wyprostny tułowia w podporze tyłem



6. Wznosy bioder w leżeniu tyłem jedno nogę



I TRYMESTR – 3 TRENING

1. Przysiad w szerokim rozkroku



2. Wspięcia obunóż z hantlami



3. Lift w przód z pozycji przysiadu



4. Odwrotne pompki na krześle



5. Wznos nogi prostej do góry w kłku podpartym na przedramionach



6. Wznos nogi ugiętej do góry w kłku podpartym na przedramionach



7. Wznos ręki i przeciwległej nogi w kłku podpartym



II TRYMESTR – 1 TRENING

1. Przysiad ze wspięciem na palce w górnej fazie



2. Lift do boku z pozycji przysiadu



3. Wypad do tyłu i uginanie przedramion



4. Unoszenie ramion bokiem w górę z przysiadem



5. Prostowanie przedramion z hantlami w opadzie tułowia na krześle



6. Wznos zewnętrznej nogi prostej w leżeniu bokiem



II TRYMESTR – 2 TRENING

1. Przysiad w szerokim rozkroku



2. Lift w przód z pozycji przysiadu



3. Lift do boku z pozycji przysiadu



4. Wypad do tyłu i uginanie przedramion



5. Lift do tyłu stojąc przy krześle



6. Wznos ręki i przeciwległej nogi w klęku podpartym



II TRYMESTR – 3 TRENING

1. Przysiad w szerokim rozkroku



2. Lift do boku z pozycji przysiadu



3. Unoszenie ramion bokiem w górę z przysiadem



4. Prostowanie przedramion z hantlami w opadzie tułowia na krześle



5. Wznos ręki i przeciwległej nogi w klęku podpartym



6. Wznos zewnętrznej nogi prostej w leżeniu bokiem



III TRYMESTR – 1 TRENING

1. Przysiad w szerokim rozkroku



2. Unoszenie ramion bokiem w górę z przysiadem



3. Krążenia nogą w przód w stawie biodrowym stojąc przy krześle



4. Wznos nogi prostej do góry w kłku podpartym na przedramionach



5. Koci grzbiet



6. Wznos zewnętrznej nogi prostej w leżeniu bokiem



7. Marsz na pośladkach



III TRYMESTR – 2 TRENING

1. Wspięcia obunóż z hantlami



2. Lift do tyłu stojąc przy krześle



3. Prostowanie przedramion z hantlami w opadzie tułowia na krześle



4. Odwrotne pompki na krześle



5. Wznos ręki i przeciwległej nogi w kłku podpartym



6. Koci grzbiet



7. Marsz na pośladkach



III TRYMESTR – 3 TRENING

1. Lift do boku z pozycji przysiadu



2. Lift w przód z pozycji przysiadu



3. Unoszenie ramion bokiem w górę z przysiadem



4. Krążenia nogą w przód w stawie biodrowym stojąc przy krześle



5. Koci grzbiet



6. Wznos nogi prostej do góry w kłku podpartym na przedramionach



7. Wznos zewnętrznej nogi prostej w leżeniu bokiem

