



## **Zestaw ćwiczeń HIIT- intensywne wysiłki interwałowe w domu**

Zestaw ćwiczeń wykonuj 2-3x w tygodniu. Ilość powtórzeń podana poniżej w tabeli

**KROK DO ZDROWIA**  
Joanna Płócienniczak

Całość (obwód), wykonaj 2 razy

Przed rozpoczęciem treningu wykonaj rozgrzewkę 10-15 minut. Rozgrzewka (np. trucht w miejscu, krążenia ramionami w przód o w tył, krążenia biodrami, wykrok i zakrok nogą prawą/lewą, krążenia-stawy skokowe i nadgarstki, pajacyki)

### **Zestaw ćwiczeń HIIT:**

<b>Ćwiczenia:</b>	<b>Czas/liczba powtórzeń:</b>
1.Skakanka lub wahadełko- prawa noga , lewa noga do boku delikatnie podskakując	1 min
2.Siedząc na piźce fitness/krześle, odwodzenie rąk do boku z ciężarkami 2kg	14 powtórzeń (7 na 7)
3.Skakanka/ wahadełko	1 min
4.Pompki na kolanach, wąskie ułożenie rąk na podłodze (tricepsy)	12 razy
5.Skakanka/ wahadełko	1 min
6.Półprzysiady z trzymanymi ciężarkami 2 kg w rękach- zejście do dołu z rękoma wyprostowanymi do przodu i powrót do pozycji stojącej	16 powtórzeń
7.Skakanka/ wahadełko	1 min
8.Zginanie nóg z ciężarkiem 2 kg w leżeniu przodem na dywanie/macie	12 powtórzeń
9.Skakanka/ wahadełko	1 min
10.Burpees „padnij-powstań”	8 powtórzeń
11.Skakanka/ wahadełko	1 min
12.Plank-napięte mięśnie całego ciała	1 min
Odoczynek –leżąc na plecach głębokie wdechy-nosem i wydechy-usta	30 sek

\*Stretching- całe ciało 10-15 minut

**POWODZENIAAAAA! 😊**