

1 Monster walk

- wzmocnienie stabilizatorów miednicy
3 X 12 kroków na każdą stronę



2 Unoszenie nogi w pozycji plank

- wzmocnienie mięśni pośladkowych i core
4 x 10 powtórzeń, dynamicznie góra, wolny dół



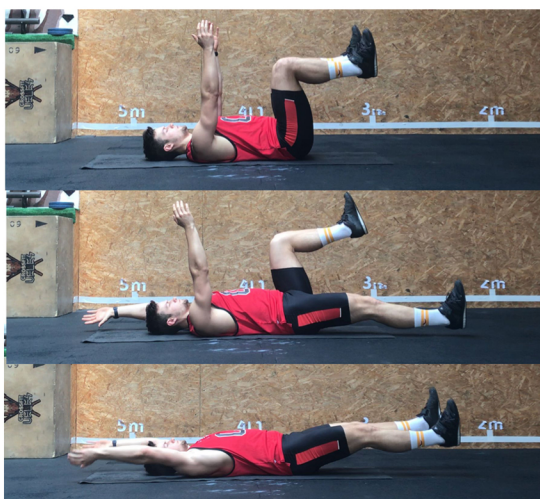
3 Kopenhagen hold

- wzmocnienie kompleksu biodrowego
Ilość powtórzeń: 4 x 15 na stronę



4 Dead bug

- nauka stabilizacji miednicy + core
Bardzo powoli 4 x 10 powtórzeń



www.planbieganie.pl

5 Tap to leg drive

- poprawa wybicia + zwiększenie dynamiki i mocy; ćwiczymy 6 x 3 / stronę



6 One leg jump

- wzmocnienie wybicia i rozwój mocy
Ilość powtórzeń: 6 x 5 na stronę

