

Įvadinė treniruočių programa merginoms

Nr	Pratimo pavadinimas	Serijos	Kartojimai	#
1	Apšilimas 10min pasirinktu kardio treniruokliu	-	-	-
2	Kojų spaudimas	3	15	5
3	Kojų lenkimas gulint	3	12	3
4	Spaudimas koja atgal kiekviena koja atskirai	3	10	4
5	Susirietimai	3	10	24
6	Atsilenkimai	3	10	25
7	Horizontali trauka	3	10	10
8	Rankų tiesimas su viršutiniu lynu	3	15	26/27
9	Rankų lenkimas su apatiniu lynu	2	10	26/27
10	Atvėsimas 10-15min pasirinktu kardio treniruokliu	-	-	-

Paiškinimai ir rekomendacijos:

- treniruoklio numeris

Krūvį didinkite palaipsniui pradėdami nuo lengvesnio

Programa rekomendacinio pobūdžio. Turint sveikatos problemų rekomenduojame kreiptis į trenerius ar sveikatos specialistus.