

Domowy trening HIIT dla zaawansowanych

Trening HIIT dla całego ciała

1 set = 8 ćwiczeń, każde trwa 45 s + 15 s pauzy

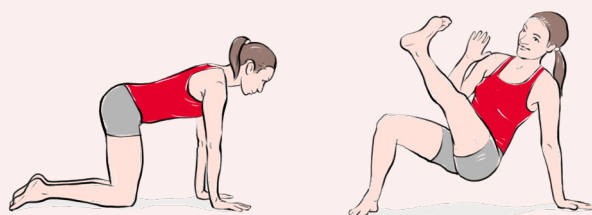
1 trening = 3 sety

Wykroki



- ✓ Stań w rozkroku na szerokość bioder
- ✓ Wystaw stopę o krok do przodu
- ✓ Przenieś ciężar ciała na przednią nogę
- ✓ Kolano z tyłu trzymaj nisko nad ziemią
- ✓ Wstań i powtórz.

Wykopy z klęku podpartego



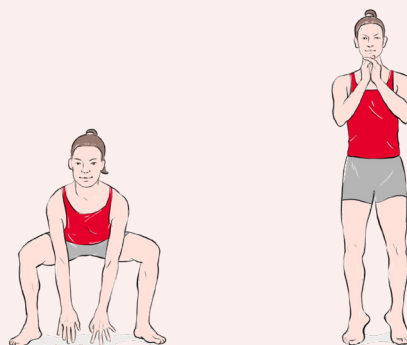
- ✓ Wykonaj klęk podparty
- ✓ Unieś pośladki
- ✓ Przenieś ciężar ciała na jedną rękę
- ✓ Tą samą nogą wykonaj wykop
- ✓ Powróć do klęku podpartego i powtórz na drugą stronę.

Dotykanie pięt



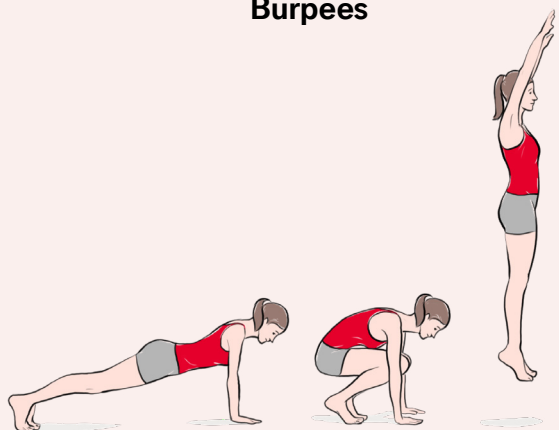
- ✓ W leżeniu na plecach ugnij nogi w kolanach, ręce miej ułożone równolegle do ciała
- ✓ Lekko podnieś ramiona, głowę i górną część tułowia
- ✓ Dotknij lewej pięty lewą dłonią
- ✓ Następnie zrób to samo z prawą piętą i prawą dłonią
- ✓ Powtarzaj naprzemiennie w szybkim tempie do skończenia czasu.

Przysiad i wyskok



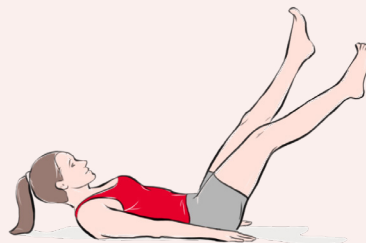
- ✓ Stań prosto w rozkroku na szerokość bioder
- ✓ Użyj ramion, by uzyskać więcej siły
- ✓ Wskocz w górę
- ✓ Przy lądowaniu ustaw stopy na szerokość ramion
- ✓ Ugnij nogi w kolanach
- ✓ Wstań z wyskokiem.

Burpees



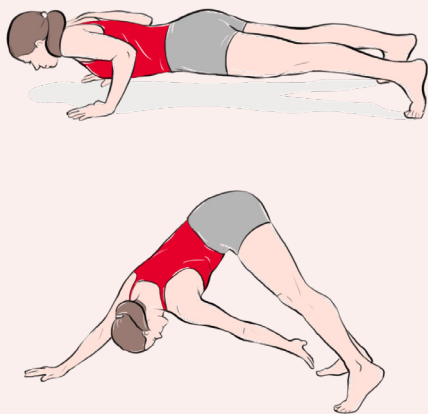
- ✓ Przyjmij pozycję do pompki
- ✓ Zrób pompkę
- ✓ Podnieś się z pompki do przysiadu
- ✓ Wstań
- ✓ Wykonaj podskok
- ✓ Powróć do pozycji pompki i powtórz.

Nożyce



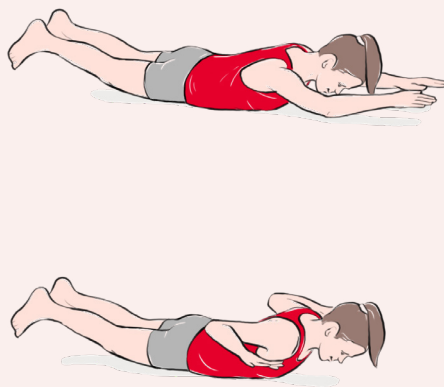
- ✓ Połóż się na plecach
- ✓ Unieś wyprostowane nogi
- ✓ Wykonaj pionowe ruchy nożyc.

Pompka ze skrętoskłonem



- ✓ Przyjmij pozycję do pompki
- ✓ Wykonaj pompkę i zostań w górze
- ✓ Dotknij lewą ręką prawej stopy
- ✓ Następnie dotknij prawą ręką lewej stopy
- ✓ Wróć do pozycji pompki i powtórz.

Puls w pozycji supermana



- ✓ W leżeniu na brzuchu wzrok skieruj w dół
- ✓ Podnieś ramiona i nogi
- ✓ Wykonaj lekkie ruchy pulsacyjne w górę i w dół ramionami i nogami trzymając je cały czas uniesione.

Więcej porad i wskazówek na temat treningów we własnych czterech ścianach znajdziesz w naszym artykule „[Ćwiczenia w domu](#)”.