

Michał Bewersdorf – TABATA

Rozgrzewka 5 minut

20 przysiadów

15 skłonów tułowia

15 skrętów tułowia,

1 minuta skakania na skakance,

1 minuta biegu w miejscu;



Runda 1

20 sekund pół przysiadów w rozkroku, 10 sekund odpoczynku, 20 sekund pół przysiadów w rozkroku, 10 sekund odpoczynku



Runda 2

20 sekund pompek, 10 sekund odpoczynku, 20 sekund pompek, 10 sekund odpoczynku



Runda 3

20 sekund unoszenie nóg, 10 sekund odpoczynku, 20 sekund unoszenie nóg, 10 sekund odpoczynku



Runda 4

20 sekund Side Lunges, 10 sekund odpoczynku, 20 sekund Side Lunges, 10 sekund odpoczynku

