
3- 5 minut ćwiczeń kardio
(trucht, szybki marsz, jazda na rowerku stacjonarnym)

1. pajacyki (2 minuty);
2. krążenia głowy (10 powtórzeń);
3. krążenia ramion (10 powtórzeń w przód i w tył);
4. krążenia kostek i nadgarstków;
5. krążenia bioder (po 10 w każdą stronę);
6. brzuszki (od 10 do 20);
7. rowerek lub brzuszki z przyciąganiem łokcia do przeciwległego kolana (5-10 powtórzeń);
8. burpees czyli tzw. „padnij – powstań” (10 powtórzeń);
9. jaskółka (czyli wyciągnięcie rąk przed siebie i jednej nogi za siebie, 5 powtórzeń na każdą z nóg);
10. przysiady (20 powtórzeń).