TRENING GRUPA ZAAWANSOWANA							
	TRENING NR 1	SERIA	POWT.		PRZERWA		
1	Bieg w miejscu, skip C, pajacyki, przeskoki po trójkącie	4	45 sek	każde ćwiczenie 40 sekund - dopiero po 4 przerwa	60 sek		
2	Pompka klasyczna	6	15		60 sek		
3	Scyzoryk	6	20		45 sek		
4	Przysiad	6	20		30 sek		
5	Pompka z klaśnięciem	6	10		30 sek		
6	Pompka japońska	6	10		45 sek		
7	Plank	6	1 minuta		30 sek		
8	Side bridge	6	30 sek	każda strona	45 sek		
9	Ściaskanie dłonią i podrzucanie góry od judogi	6	120 sek	czenie wzmacniające uchwyt, które robimy często na koniec treni	90 sek		
	TRENING NR 2 - wykonywany w obwodzie		POWT.				UWAGI
1	Padnij powstań		20				**wszystkie ćwiczenia wykonujemy jedno po drugim. Po całym obwodzie 3 minuty przerwy. Walczymy o zrobienie 5 obwodów.**
2	Mountain Climbers		50	https://www.youtube.com/watch?v=zT-9L3CEcmk			
3	Skakanka - można wykorzystać pas od judo		50				
4	Shoulder Tap Plank		30	https://www.youtube.com/watch?v=2kEnT-CdXyE			
5	Pompki krótkie - tricpes		50				
6	Przysiad - wyskok		20				
7	Jumping lunges		20	https://www.youtube.com/watch?v=1ExU8445rbU			
8	Brzuszki		20				
9	Skoki na jednej nodze		40	na stronę			