

Ćwiczenia z plecakiem

1 przysiady z założonym plecakiem

2 Pompki z plecakiem

3 Brzuszkami ale plecak trzymamy i robimy brzuszkami dotykając plecak o podłogę z siebie i przed siebie

4 wykroki z plecakiem

5 podciąganie na drążku z plecakiem

6 deska z plecakiem

7 ćwiczenie które nazywa się burpe

8 na krześle ćwiczymy triceps (odwrotne pompki)

9 podnoszenie i opuszczanie plecaka

10 pompki opierając się o krzesło