

1.plank (m. wielodzielny, m. prosty brzucha, m. skośne brzucha, m. poprzeczny brzucha, m. pośladkowe, m. grzbietu)

- stań w podporze przodem opierając się na palcach stóp i przedramionach (rozstawionych na szerokość barków), nogi wyprostowane, złączone
- napnij brzuch i pośladki
- głowa, barki i biodra powinny znajdować się w jednej linii
- wytrzymaj w tej pozycji
- w trudniejszej wersji pozostając w tej pozycji naprzemiennie unosz nogi utrzymując je w górze przez kilka sekund

2.mountain climber (m. prosty brzucha, m. skośne brzucha, m. poprzeczny brzucha, m. pośladkowe, m. grzbietu, m. ud i ramion)

- stań w podporze przodem opierając się na palcach stóp (rozstawionych na szerokość bioder) i dłoniach (rozstawionych na szerokość barków)
- napnij brzuch i pośladki
- patrz w podłogę
- przyciągaj do klatki piersiowej raz jedno, raz drugie kolano

3.bird dog (m. wielodzielny, m. prosty brzucha, m. skośne brzucha, m. poprzeczny brzucha, m. pośladkowe, m. ud i ramion)

- stań w klęku podpartym (kolana na szerokość bioder, dłonie na szerokość barków)
- patrz w podłogę
- napnij brzuch
- unieś i wyprostuj naprzemienną rękę i nogę, wytrzymaj w tej pozycji kilka sekund
- wróć do pozycji początkowej
- powtórz to samo na drugą stronę

4.side plank (m. skośne brzucha, m. prosty brzucha, m. grzbietu, m. pośladkowe)

- połóż się w podporze bokiem opierając się na przedramieniu
- wyprostuj biodra i kolana
- bark powinien znajdować się nad łokciem
- kostki, kolana, biodra i barki powinny tworzyć jedną linię
- wytrzymaj w tej pozycji
- powtórz dla drugiej strony ciała

5.superman (m. wielodzielny, m. grzbietu, m. prosty brzucha, m. poprzeczny brzucha, m. pośladkowe)

- połóż się w leżeniu przodem
- ręce wyprostuj przed sobą
- patrz się w podłogę
- podnoś równocześnie ręce i nogi cały czas trzymając je wyprostowane