

CZWARTEK .14.05. 2020

ROZGRZEWKA

10 pajacyków

10 razy krążenia ramion w przód

10 razy krążenia ramion w tył

10 przysiadów

10 razy skręty tułowia

10 razy skręty tułowia w opadzie

10 „pompek”

10 skip A

10 razy krążenia biodrami w prawa i lewą stronę

10 razy leżenie tyłem skłony tułowia w przód

10 skip C

Wszystkie te ćwiczenia wykonujemy w podanej kolejności

1 seria to wykonanie wszystkich wymienionych ćwiczeń po 10 powtórzeń następnie przerwa 1 minuta i kolejna seria

Wykonujemy 3 serie

ZADANIE GŁÓWNE trening wzmacniający siłę nóg

Wszystkie ćwiczenia wykonujemy przez 45 sekund pomiędzy ćwiczeniami wykonujemy 30 sekund przerwy

1. Przysiady (zwracamy uwagę aby przysiad był wykonany do kąta prostego pomiędzy udami a podudziami plecy były proste)
2. Skip A
3. Przysiady jedno nóż na prawą i lewą nogę w przód
4. Skip A
5. Przysiad stopy złączone dotykamy rękami podłogi na zewnątrz stóp wyskok w górę i ponownie przysiad z nogami rozstawionymi szeroko i rękami dotykamy podłogi wewnątrz rozstawionych stóp
6. Skip C
7. Wejście na krzeselko jedno nóż raz prawa noga raz lewa
8. Skip C
9. Wykonujemy „krzeselko”(zejście do przysiadu i wytrzymanie w napięciu izometrycznym)
10. Skip A
11. „Japońskie przysiady” (lewa noga w bok , przeskok ,prawa noga w bok, przysiad)

POWODZENIA