

Wtorek 19.05.2020

Rozgrzewka

*bieg w miejscu .

*w biegu 10razy krążenia ramion w przód 10razy krążenia ramion w tył, 10 razy krążenia naprzemianstronne

*skip A 30s, skip C 30s

*ćwiczenia w miejscu

krążenia głową 10 razy w prawą i 10 razy w lewą stronę

pozycja rozkroczna skręty tułowia

.....pozycja rozkroczna opad tułowia w przód skręty tułowia w opadzie

.....pozycja zwarta krążenia w stawach kolanowych 10 razy w prawą i 10 razy w lewą stronę

.....pozycja rozkroczna skłony tułowia w bok

ZADANIE GŁÓWNE YOKO TOMOE NAGE

1. Leżenie tyłem nogi zgięte w kolanach wznosy bioder trzy serie po 10 powtórzeń
2. Leżenie tyłem nogi zgięte w kolanach skłony tułowia na boki trzy serie po 10 powtórzeń
3. Leżenie tyłem nogi zgięte w kolanach prawa noga zgięta w kolanie uniesiona w górę skłon tułowia w prawą stronę powrót 3 serie po 10powtórzeń przerwa między seriami 30 s
4. Leżenie tyłem nogi zgięte w kolanach lewa noga zgięta w kolanie uniesiona w górę skłon tułowia w lewą stronę powrót 3 serie po 10powtórzeń przerwa między seriami 30 s
5. 10 przysiadów 10 „pompek” 10 skłonów tułowia w leżeniu tyłem „brzuszków” przez 2minuty
6. Wykonujemy 3 serie z leżenia tyłem nogi uniesione 10 cm nad podłogę przejście do „świecy” i powrót

Na zakończenie 3 serie wejścia i zejścia z krzeselka po 1 minucie.

POWODZENIA ☐ ☐