

PONIEDZIAŁEK .25.05. 2020

## ROZGRZEWKA

Dziś zapewne wasza ulubiona rozgrzewka przy ulubionej muzyce. Włączamy ulubioną piosenkę i wykonujemy znane sobie ćwiczenia z rozgrzewki ☐ ☐

ZADANIE GŁÓWNE trening wzmacniający ręce i obręcz barkową

Każde ćwiczenie wykonujemy przez 45 sekund

Przerwa pomiędzy ćwiczeniami to 30 sekund „biegu bokerskiego”

### 1 ćwiczenie

Leżenie przodem dłonie na podłodze na wysokości klatki piersiowej dotykają tułowia wyprosty ramion bez odrywania bioder od podłogi **2 SERIE**

### 2 ćwiczenie

Podpór tyłem dłonie na krawędzi krzesła lub łóżka ugięcia ramion poniżej kąta prostego i wyprost **2 SERIE**

### 3 ćwiczenie

„pompki japońskie „ w przód **2 SERIE**

### 4 ćwiczenie

„pompki japońskie „ w tył **2 SERIE**

### 5 ćwiczenie

Podpór przodem uginamy ramiona i wytrzymujemy w tej pozycji „Deska” **2 SERIE**

### 6 ćwiczenie

Wznosy ramion w bok opust ramion, wznos ramion w przód, opust ramion **2 SERIE**

### 7 ćwiczenie

Podpór tyłem dłonie na krawędzi krzesła lub łóżka ugięcia ramion poniżej kąta prostego wytrzymanie 5 sekund i wyprost **2 SERIE**

### 8 ćwiczenie

Podpór przodem wykonujemy ugięcie ramion „pompka” wytrzymanie 5 sekund i wyprost **2 SERIE**

### 9 ćwiczenie

wykonujemy na zmianę podpór przodem „pompka”, podpór tyłem na krawędzi krzesła „triceps” **2 SERIE**

### 10 ćwiczenie

Złap dwie butelki 1,5 l z wodą ☐ ☐ wykonaj wznos ramion w przód i w tej pozycji wytrzymanie 45 sekund pamiętaj aby ramiona nie były wyżej niż linia barków ☐ **2 SERIE**

## POWODZENIA