

PIĄTEK 03.04.2020

ROZGRZEWKA

1minuta bieg w miejscu

30s przerwy

1 minuta skip A w miejscu

30 s przerwy

1 minuta skip C

30 s przerwy

W miejscu

*krążenia ramion w przód, w tył i naprzemianstronnie po 10 powtórzeń

*pozycja rozkroczna krążenia tułowiem 5 razy w jedną 5 w drugą stronę

*pozycja rozkroczna dłonie na kolanach krążenia w stawach kolanowych do wewnątrz na zewnątrz po 10 powtórzeń

Przez dwie minuty wykonuj swoją (wymyśloną przez siebie rozgrzewkę)

ZADANIE GŁÓWNE rzut TANI O TOSHI

1. Siad płotkarski skłon tułowia do nogi wyprostowanej 3 serie po 10 powtórzeń zmiana nogi.
2. 1 minuta bieg w miejscu
3. Siad płotkarski noga prawa wyprostowana w tej pozycji kładziemy się w przód skos na prawym boku to samo druga noga 3 serie na każdą stronę po 10 powtórzeń
4. Ustawiamy dwa kapcie . *kapcie mają imitować ustawienie stóp naszego sparingpartnera wkładamy kapcie stajemy w rozkroku na szerokość bioder i wysuwamy stopy . tak pozostawione kapcie to nasz dzisiejszy współwiczący. Stoimy na wprost kapci, wykonujemy krok w przód prawą nogą dostawiamy lewą tak aby znaleźć się z boku następnie wykonujemy przysiad na lewej nodze a prawa wyprostowana przechodzimy do siadu płotkarskiego to samo na drugą stronę ze zmianą nóg. Wykonujemy 3 serie po 10 powtórzeń

Na zakończenie 3 serie po 20 pompek japońskich w przód i w tył

POWODZENIA