

Poniedziałek .06.04. 2020

## ROZGRZEWKĄ

15 pajacyków

15 przysiadów

15 „pompek”

15 skip A

15 leżenie tyłem skłony tułowia w przód

15 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 DŹWIGNIA UDE GARAMI

### BĘDZIEMY POTRZEBOWALI GÓRĘ OD JUDOĞI BĄDŹ BLUZĘ

1. Układamy bluzę na podłodze rękawy układamy tak aby przypominały zgiętą rękę tzn ( uniesione w górę na wysokość barków i przedramię pod kątem 90 stopni w górę )
2. Siadamy w za rei z boku bluzy , kładziemy się na brzuchu lewa ręka łapie rękaw dłonią z góry prawą rękę wsuwamy pod rękaw na wysokości ramienia i łapiemy się za własne prawe przedramię .unosimy lekko prawą ręką rękaw w górę

ANALOGICZNIE ĆWICZENIE POWTARZAMY Z DRUGIEJ STRONY

POWTARZAMY CAŁOŚĆ 10 RAZY Z KĄDZEJ STRONY

Na zakończenie 3 serie po 10 pompek japońskich w przód i w tył

POWODZENIA