

ŚRODA 13.05.2020

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 POWTARZAMY rzut KOUCHI MAKI KOMI

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. Siad płotkarski noga prawa wyprostowana w tej pozycji kładziemy się w przód skos na prawym boku a następnie przechodzimy do mostka na barku prawym to samo druga noga 3 serie na każdą stronę po 10 powtórzeń
5. Wykonujemy 3 serie po 1 minucie przerwa między seriami 1 minuta przysiad wyskok

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

POWODZENIA