

ŚRODA .15.04. 2020

ROZGRZEWKA

60 sekund bieg w miejscu

60sekund pajacyki

60 sekund krążenia ramion w przód

60 sekund krążenia ramiona w tył

60 sekund skręty tułowia

60 sekund skłony tułowia w przód

60 sekund krążenia w stawach kolanowych

60 sekund podpór przodem a następnie wyskok w górę

ZADANIE GŁÓWNE DUSZENIE SANKAKU JIME

Leżenie tyłem

-wznos nóg w górę do „świecy” 10 razy

- wznos nóg w górę do „ świecy „ i przejście do leżenia tyłem w nogami 10 cm nad podłogą 10 razy

- wznos nóg w górę do świecy prawą nogę na wysokości stawu skokowego wkładamy pod lewe kolano i zginamy lewą nogę (zamykając prawą stopę pod kolanem)

- wznos nóg w górę do świecy lewą nogę na wysokości stawu skokowego wkładamy pod prawe kolano i zginamy lewą nogę (zamykając lewą stopę pod kolanem) -

ZAKŁADAMY RAZ NA PRAWĄ RAZ NA LEWA STRONE 3 serie PO 10 RAZY NA KAZDĄ ZE STRON

Na zakończenie wykonujemy 3 serie po 20 pajacyk pompka

POWODZENIA