

CZWARTEK 23.04.2020

ROZGRZEWKA

20 razy skip A

20 razy skip C

20 razy podskoki

20 razy pompka wyskok w górę

20 razy brzuszek wyskok w górę

20 razy przysiad wyskok w górę

Powtarzamy całą sekwencję 3 razy

ZADANIE główne DŹWIGNIA HARA GATAME będziemy potrzebowali krzeselko nie obrotowe

1. Klęk podparty wymachy prawą ręką a następnie lewą w bok po 10 powtórzeń
2. Klęk podparty obok krzeselka z lewej strony kładziemy prawą rękę na siedzeniu krzeselka i uginamy rękę lewą (tak jak do pompki) 10 powtórzeń
3. 10 przysiadów
4. Klęk podparty obok krzeselka z prawej strony kładziemy lewą rękę na siedzeniu krzeselka i uginamy rękę prawą (tak jak do pompki) 10 powtórzeń
5. 10 „pompek”
6. Wykonujemy 3 serie po 30 pompek przerwa między seriami 1 minuta

DO DZIEŁA □ □