

WTOREK .23.06. 2020

## ROZGRZEWKA

60sekund bieg w miejscu

60 sekund pajacyki

60 sekund krążenia ramion w przód

60 sekund krążenia ramiona w tył

60 sekund krążenia przedramion

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

60 sekund leżenie tyłem a następnie wyskok w górę

1 seria to wykonanie wszystkich wymienionych ćwiczeń następnie przerwa 30 sekund i kolejna seria

Wykonujemy 2 serie

ZADANIE GŁÓWNE trening wzmacniający siłę nóg

Każde ćwiczenie wykonujemy przez 60 sekund

Przerwa pomiędzy ćwiczeniami to 30 sekund „biegu boksterskiego”

Wszystkie ćwiczenia wykonujemy przez 30 sekund pomiędzy ćwiczeniami wykonujemy 30 sekund przerwy

1. Przysiady (zwracamy uwagę aby przysiad był wykonany do kąta prostego pomiędzy udami a podudziami plecy były proste **DWIE SERIE**)
2. Skip A **DWIE SERIE**
3. Przysiady jedno nóż na prawą i lewą nogę w przód **DWIE SERIE**
4. Skip A **DWIE SERIE**
5. Przysiad stopy złączone dotykamy rękami podłogi na zewnątrz stóp wyskok w górę i ponownie przysiad z nogami rozstawionymi szeroko i rękami dotykamy podłogi wewnątrz rozstawionych stóp **DWIE SERIE**
6. Skip C **DWIE SERIE**
7. Wejście na krzeselko jedno nóż raz prawa noga raz lewa **DWIE SERIE**
8. Skip C **DWIE SERIE**
9. Wykonujemy „krzeselko”( zejście do przysiadu i wytrzymanie w napięciu izometrycznym) **DWIE SERIE**
10. Skip A **DWIE SERIE**
11. „Japońskie przysiady” (lewa noga w bok , przeskok ,prawa noga w bok, przysiad) **DWIE SERIE**

POWODZENIA □ □