

ŚRODA .24.06. 2020

## ROZGRZEWKA

60 sekund 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 wytrzymałościowo siłowy (trening obwodowy)

Ćwiczenie na każdej stacji wykonujemy przez 90 sekund 30 sekund na zmianę stacji wykonujemy trzy obwody.

1 stacja dwie butelki 1,5 litrowe wody na tej stacji wykonujemy przysiady trzymając w rękach butelki . butelki kładziemy na barkach 90 sekund

2 stacja na podłodze układamy górę judogi na tej stacji wykonujemy pajacyk następnie zakładamy trzymanie kami siho gatame na prawą stronę ponownie pajacyk i trzymanie kami siho gatame na lewą stronę 90 sekund

3 stacja butelki chwytny w dłonie ręce wzdłuż tułowia i wykonujemy przysiady jedno nóż w przód raz na prawą raz na lewą nogę 90 sekund

4 stacja wykonujemy bieg bokserski trzymając butelki w dłoniach 90 sekund

5 stacja poproś rodzica o przytrzymanie judogi wykonujemy wejścia do rzutu eri seoi nage na prawa stronę 90 sekund

6 stacja wykonujemy leżenie tyłem butelki trzymamy przed sobą na zgiętych ramionach wykonujemy skłony tułowia w przód „brzuszek” 90 sekund

7 stacja poproś rodzica o przytrzymanie judogi wykonujemy wejścia do rzutu eri seoi nage na lewą stronę 90 sekund

8 stacja wykonujemy podpór przodem dłonie na butelkach wykonujemy ugięcie ramion i trzymamy „deskę” 90 sekund

9. stacja poproś rodzica o przytrzymanie judogi wykonujemy jak najwięcej wejść do różnych znanych ci rzutów 90 sekund

10 stacja wejście na krzeselko i zejście raz prawa noga zaczyna raz lewa 90 sekund

11. stoimy w pozycji zwartej w dłoniach trzymamy butelki wznosy wyprostowanych ramion w przód do wysokości linii barków ,opust ramion w dół i wznos wyprostowanych ramion w bok do wysokości linii barków ,opust 1 minuta

POWODZENIA