

Poniedziałek .06.04. 2020

ROZGRZEWKA

5 pajacyków

5 przysiadów

5 „pompek”

5 skip A

5 leżenie tyłem skłony tułowia w przód

5 skip C

Wszystkie te ćwiczenia wykonujemy w podanej kolejności

1 seria to wykonanie wszystkich wymienionych ćwiczeń po 10 powtórzeń następnie przerwa 1 minuta i kolejna seria

Wykonujemy 3 serie

ZADANIE GŁÓWNE TRZYMANIE TATE SHIHO GATAME

1 podpór przodem idziemy stopami po okręgu jedno okrążenie w prawą jedno w lewą stronę

2 podpór przodem na przedramionach wyprost ramion do podporu na dłoniach 2 serie po 10 powtórzeń

3 siad skulony przesuwamy przedramiona po podłodze w przód i przechodzimy do pozycji podporu na przedramionach

Na zakończenie 3 serie po 10 pompek japońskich w przód i w tył

POWODZENIA