

CZWARTEK .14.05. 2020

## ROZGRZEWKA

5 pajacyków

5 razy krążenia ramion w przód

5 razy krążenia ramion w tył

5 przysiadów

5 razy skręty tułowia

5 razy skręty tułowia w opadzie

5 „pompek”

5 skip A

5 razy krążenia biodrami w prawa i lewą stronę

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** trening wzmacniający siłę nóg

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)
2. Skip A
3. Przysiady jedno nóż na prawą i lewą nogę w przód
4. Skip A
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
6. Skip C
7. Wejście na krzeselko jedno nóż raz prawa noga raz lewa
8. Skip C
9. Wykonujemy „krzeselko”( zejście do przysiadu i wytrzymanie w napięciu izometrycznym)
10. Skip A
11. „Japońskie przysady” (lewa noga w bok , przeskok ,prawa noga w bok, przysiad)

**POWODZENIA**