

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 PIERWSZE TRZYMANIE ushiro kesa h gatame

1. Siad płotkarski skłony tułowia do nogi wyprostowanej prawa i lewa noga 2 serie po 10 powtórzeń
2. 10 przysiadów
3. Siad płotkarski zmiana na drugą nogę bez odrywania stóp od podłogi 2 serie po 10 powtórzeń
4. 10 „pompek”
5. Siad płotkarski w siadzie tym staramy się położyć na plecach lewa i prawa noga
6. 10 skłonów tułowia w przód „brzuski”
7. Stoimy w pozycji zwartej wykrok w przód i przysiad prawa i lewa noga 2 serie po 10 powtórzeń
8. 10 „pajacyków”
9. Podpór przodem przejście do podporu tyłem i zmiana 10 razy
10. W leżeniu na brzuchu 10 razy wznosy tułowia w tył

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

POWODZENIA