

ŚRODA .23.06. 2020

ROZGRZEWKA

30sekund bieg w miejscu

30 sekund pajacyki

30 sekund krążenia ramion w przód

30 sekund krążenia ramiona w tył

30 sekund krążenia przedramion

30 sekund skręty tułowia

30 sekund skłony tułowia w przód

30 sekund krążenia w stawach kolanowych

30 sekund podpór przodem a następnie wyskok w górę

30 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 GŁOWNE trening wytrzymałościowo siłowy (trening obwodowy)

Ćwiczenie na każdej stacji wykonujemy przez 1 minutę 30 sekund na zmianę stacji

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

2 stacja na podłodze układamy górę judogi na tej stacji wykonujemy pajacyk następnie zakładamy trzymanie hon kesa gatame na prawą stronę ponownie pajacyk i trzymanie hon kesa gatame na lewą stronę1 minuta

3 stacja butelki chwytemy w dłonie ręce wzdłuż tułowia i wykonujemy przysiady jedno nóż w przód raz na prawą raz na lewą nogę1 minuta

4 stacja wykonujemy bieg bokierski trzymając butelki w dłoniach 1 minuta

5 stacja poproś rodzica o przytrzymanie judogi wykonujemy wejścia do rzutu ippon seoi nage na prawa stronę1 minuta

6 stacja wykonujemy leżenie tyłem butelki trzymamy przed sobą na zgiętych ramionach wykonujemy skłony tułowia w przód „brzuszek” 1 minuta

7 stacja poproś rodzica o przytrzymanie judogi wykonujemy wejścia do rzutu ippon seoi nage na lewą stronę1 minuta

8 stacja wykonujemy podpór przodem dłonie na butelkach wykonujemy ugięcie ramion i trzymamy „deskę” 1 minuta

9. stacja poproś rodzica o przytrzymanie judogi wykonujemy jak najwięcej wejść do różnych znanych ci rzutów 1 minuta

10 stacja wejście na krzeselko i zejście raz prawa noga zaczyna raz lewa 1 minuta

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