

ŚRODA .27.05. 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 GŁÓWNE trening wzmacniający siłę nóg

Każde ćwiczenie wykonujemy przez 30 sekund

Przerwa pomiędzy ćwiczeniami to 30 sekund „biegu boksinerskiego”

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 przysiady” (lewa noga w bok , przeskok ,prawa noga w bok, przysiad)

POWODZENIA

POWODZENIA □ □