

01.04.2020r

1. Rozgrzewka - 3 minut biegu w miejscu

2. Ćwiczenia kształtujące:

- Krążenia RR w przód i tył
- Przysiady
- Krążenia bioder
- Krążenia tułowia
- Wymachy nogi do przeciwnej ręki
- Przyciąganie kolana do klatki piersiowej
- Rozkrok na szerokość bioder, ramiona w górze, skłony boczne tułowia.
- Skrętoskłony
- Podpór przodem- uginanie i prostowanie ramion.
- Pajacyki

3. Ćwiczenia izometryczne

• **Mostek Izometryczny** - leżenie przodem, nogi ugięte w kolanach do kąta prostego, stopy na szerokość bioder, biodra unosimy do góry tak aby utworzyć linie prostą między kolanami a barkami, zatrzymujemy w tej pozycji.

3 serie - 30 sekund, 1 min przerwy pomiędzy seriami

• **Izometryczny przysiad na palcach** - postawa w rozkroku trochę szerzej niż linia bioder, stopy równoległe do siebie, wespnij się na palce i zejść do przysiadu do kąta prostego, plecy utrzymaj proste, zatrzymaj w tej pozycji i utrzymaj określony czas.

3 serie - 30 sekund, 1 min przerwy pomiędzy seriami

• **Izometryczna pompka** - podpór przodem, ręce nieco szerzej niż barki, ugnij ramiona, klatka piersiowa powinna znaleźć się 2-3 cm na ziemi, zatrzymaj się w tej pozycji, zachowaj linie prostą między głową a piętami. Napnij mięśnie pośladkowe i mięśnie brzucha.

3 serie - 30 sekund, 1 min przerwy pomiędzy seriami

• **Izometryczny przysiad w wykroku na palcach** - pozycja wykroczo - zakrocza, stopa nogi zakroczonej ustawiona płasko na ziemi, nogi zakroczonej na palcach i stopy nóg nie powinny się znajdować w jednej linii, plecy proste. Wespnij się na palce nogi wykroczonej i zejść do przysiadu poniżej kąta prostego w kolanach. Nie dotykaj ziemi kolanem nogi zakroczonej. Nie pochylaj się w przód. Zatrzymaj się w tej pozycji i utrzymaj ją przez określony czas.

3 serie - 30 sekund, 1 min przerwy pomiędzy seriami

4. TABATA : 20 sekund pracy, 10 sekund odpoczynku, całość trwa 4 minut,

20" PRZESKOKI Z NOGI NA NOGE DO BOKU

10" przerwa

20" PODPÓR PRZODEM NA ŁOKCIACH

10" przerwa

20" PRZESKOKI Z NOGI NA NOGE DO BOKU

10" przerwa

20" PODPÓR PRZODEM NA ŁOKCIACH

10" przerwa

20" PRZESKOKI Z NOGI NA NOGE DO BOKU

10" przerwa

20" PODPÓR PRZODEM NA ŁOKCIACH

10" przerwa

20" PRZESKOKI Z NOGI NA NOGE DO BOKU

10" przerwa

20" PODPÓR PRZODEM NA ŁOKCIACH

10" przerwa