

Trening w formie TABATY to 4 minuty intensywnego wysiłku (**ćwiczący sam narzuca sobie tempo wykonywania ćwiczeń ale niech to będzie przede wszystkim na miarę własnych możliwości a nie rekord**) staramy się dążyć do jak największej liczby powtórzeń w czasie 20 sekund, natomiast kolejne 10 sekund to przerwa- aktywny wypoczynek np. marsz w miejscu. Ten trening interwałowy nie powinien być wykonywany codziennie, bo może zanadto obciążyć organizm i doprowadzić do kontuzji. Warto go wykonać 3-4 razy w tygodniu.

Trenerzy dołożyli wszelkie starania, aby rozpisany trening był bezpieczny i przystosowany dla każdego. Dlatego powstały 4 poziomy zaawansowania, dzięki czemu ćwiczący ma za zadanie dobrać odpowiedni trening dla swojego poziomu umiejętności oraz przygotowania. Przed rozpoczęciem należy przygotować sobie odpowiednią ilość miejsca, aby móc wykonywać swobodnie wszystkie ćwiczenia. Proszę w trakcie treningu kontrolować swój stan zmęczenia/ zdrowia. W przypadku wszelkich problemów należy zaniechać kontynuacji ćwiczenia. Przypominamy również o nawadnianiu i życzymy udanej zabawy!

DO TRENINGU ZACHĘCAMY RÓWNIEŻ DOROSŁYCH :)

ROZGRZEWKĄ:

muzyka dla uprzyjemnienia rozgrzewki:

<https://www.youtube.com/watch?v=erHAF4txHfA&t=3168s>

Trucht w miejscu oraz krążenie nadgarstków	20 sekund
Trucht w miejscu oraz krążenie ramion w przód	8 powtórzeń
Trucht w miejscu oraz krążenie ramion w tył	8 powtórzeń
Pajacyki	8 powtórzeń
Skipping A w miejscu	16 powtórzeń
Skipping C w miejscu	16 powtórzeń
W pozycji zasadniczej w rozkroku, ręce na biodrach, krążenia bioder w prawą i lewą stronę	8 powtórzeń 8 powtórzeń
Skręty tułowia w pozycji zasadniczej w rozkroku	8 powtórzeń
Skrętoskłony	8 powtórzeń
Siad równoważny	16 sekund
Przysiad podparty, wyrzut nóg w tył do podporu i powrót	8 powtórzeń
2 podskoki w miejscu, trzeci skok kuczny	8 powtórzeń

Jeżeli czujesz potrzebę dłuższego rozgrzania to możesz śmiało coś od siebie dodać

TABATA:

Poniżej propozycja treningu w 4 stopniach zaawansowania. Proszę z głową dobrać poziom względem własnych umiejętności.

Muzyka do treningu Tabaty dołączona w załączniku. Sygnalizuje czas ćwiczenia i przerwy.

POZIOM I /dla początkujących, pierwszy trening należy wykonać w spokojnym tempie a w kolejnych ewentualnie próbować przyspieszać/

Pajacyki	20 sekund ćwiczenia
	10 sekund przerwy
Siady skulone z leżenia	20 sekund ćwiczenia
	10 sekund przerwy
Pajacyki	20 sekund ćwiczenia
	10 sekund przerwy
Siady skulone z leżenia	20 sekund ćwiczenia
	10 sekund przerwy
Pajacyki	20 sekund ćwiczenia
	10 sekund przerwy
Siady skulone z leżenia	20 sekund ćwiczenia
	10 sekund przerwy
Pajacyki	20 sekund ćwiczenia
	10 sekund przerwy
Siady skulone z leżenia	20 sekund ćwiczenia

POZIOM II

Bieg boksera, czyli taki skipping A z dodanym boksowaniem rękami (dla osób, które czują, że mogą więcej do ćwiczenia dodajemy małe butelki wody w rękach (0,3l lub 0,5l)	20 sekund ćwiczenia
	10 sekund przerwy
Padnij, powstań (burpee)	20 sekund ćwiczenia
	10 sekund przerwy
Bieg boksera, czyli taki skipping A z dodanym boksowaniem rękami (dla osób, które czują, że mogą więcej do ćwiczenia dodajemy małe butelki wody w rękach (0,3l lub 0,5l)	20 sekund ćwiczenia
	10 sekund przerwy
Padnij, powstań (burpee)	20 sekund ćwiczenia
	10 sekund przerwy
Bieg boksera, czyli taki skipping A z dodanym boksowaniem rękami (dla osób, które czują, że mogą więcej do ćwiczenia dodajemy małe butelki wody w rękach (0,3l lub 0,5l)	20 sekund ćwiczenia

	10 sekund przerwy
Padnij, powstań (burpee)	20 sekund ćwiczenia
	10 sekund przerwy
Bieg boksera, czyli taki skipping A z dodanym boksowaniem rękami (dla osób, które czują, że mogą więcej do ćwiczenia dodajemy małe butelki wody w rękach (0,3l lub 0,5l))	20 sekund ćwiczenia
	10 sekund przerwy
Padnij, powstań (burpee)	20 sekund ćwiczenia

POZIOM III

Bieg boksera, czyli taki skipping A z dodanym boksowaniem rękami (dla osób, które czują, że mogą więcej do ćwiczenia dodajemy małe butelki wody w rękach (0,3l lub 0,5l))	20 sekund ćwiczenia
	10 sekund przerwy
Siady skulone z leżenia (dla bardziej zaawansowanych siady skulone z małego "bananka")	20 sekund ćwiczenia
	10 sekund przerwy
Szybki bieg w miejscu (nogi na szerokość bioder) licząc od 1-3, na 4 przysiad i powtórzenie od początku	20 sekund ćwiczenia
	10 sekund przerwy
Padnij, powstań (burpee)	20 sekund ćwiczenia
	10 sekund przerwy
Bieg boksera, czyli taki skipping A z dodanym boksowaniem rękami (dla osób, które czują, że mogą więcej do ćwiczenia dodajemy małe butelki wody w rękach (0,3l lub 0,5l))	20 sekund ćwiczenia
	10 sekund przerwy
Siady skulone z leżenia (dla bardziej zaawansowanych siady skulone z małego "bananka")	20 sekund ćwiczenia
	10 sekund przerwy
Szybki bieg w miejscu (nogi na szerokość bioder) licząc od 1-3, na 4 przysiad i powtórzenie od początku	20 sekund ćwiczenia
	10 sekund przerwy
Padnij, powstań (burpee)	20 sekund ćwiczenia

POZIOM IV

zalecany dla dzieci mających wysoki poziom wydolności, czyli grupy wyczynowej lub zawodników z starszej rekreacyjnej ćwiczących od paru lat.

Siady skulone z leżenia (dla bardziej zaawansowanych siady skulone z małego "bananka")	20 sekund ćwiczenia
	10 sekund przerwy
W podporze leżąc przodem dotknięcie prawą dłonią lewego łokcia, następnie zmiana ręki	20 sekund ćwiczenia
	10 sekund przerwy
Szybki bieg w miejscu (nogi na szerokość bioder) licząc od 1-3, na 4 przysiad i powtórzenie od początku	20 sekund ćwiczenia
	10 sekund przerwy
Pajacyki	20 sekund ćwiczenia
	10 sekund przerwy
Leżenie tyłem, nogi wyprostowane w górę (w stronę sufitu) podnosimy plecy i dotykamy rękami kostek	20 sekund ćwiczenia
	10 sekund przerwy
Padnij, powstań (burpee)	20 sekund ćwiczenia
	10 sekund przerwy
Wypad w przód prawą nogą, w trakcie podskoku zamiana miejsca nóg	20 sekund ćwiczenia
	10 sekund przerwy
Bieg boksera, czyli taki skipping A z dodanym boksowaniem rękami (dla osób, które czują, że mogą więcej do ćwiczenia dodajemy małe butelki wody w rękach (0,3l lub 0,5l)	20 sekund ćwiczenia

Po treningu dla odpoczynku i rozciągnięcia mięśni:

- ✓ ukłon japoński /siad klęczny z ramionami w górę/ - 20 sekund
- ✓ pozycja klęk podparty: "psa z głową w górę" na zmianę z pozycją "psa z głową w dół" - po 5 sekund x3
- ✓ siad prosty i skłon tułowia w przód- 10 sekund x3
- ✓ siad rozkroczny i skłon tułowia w przód- 10 sekund x3