

**Propozycja naszego najmłodszego trenera /Dawida/dla wszystkich naszych członków i sympatyków. Życzymy udanego treningu i dobrej zabawy. Pamiętajcie o rozsądnym trenowaniu – czasem lepiej zrobić 20 % za mało niż 10 % za dużo...**

Rozgrzewka – nie omijajcie jej /można oczywiście wykonać inną/

- 1) Trucht w miejscu 5 minut
- 2) W biegu:
  - a) krążenia ramion obu – i naprzemianstronne w tył (30 sek)
  - b) krążenia ramion j.w. w przód (30 sek)
  - c) krążenia obiema rękami w przeciwnych kierunkach (30 sek)
- 3) Skip A oraz C po 30 sekund
- 4) opad tułowia do przodu, ręce w bok, skręty tułowia zamachem rąk (skrętoskłony) po 15 na stronę
- 5) krążenia bioder i rozgrzewanie nadgarstków
- 6) Skłon w postawie o nn złączonych i dynamiczny powrót do postawy z rękami w górę (przy uszach) 10 razy
- 7) Skłony z pogłębieniem (3 pogłębienia) w postawie o nn w rozkroku 10 powtórzeń
- 8) W siadzie:
  - a) wszystkie skłony w siadzie rozkrocznym po 10 pogłębień
  - b) wytrzymanie 15 sekund skłonu o nn złączonych
- 9) podskoki z naprzemiennymi wymachami rąk w górę i unoszeniem kolan.
- 10) 10 przysiadów
- 11) Padnij powstań 8

Trening

- 1) „Dead Bug” po 12 powtórzeń na stronę ([https://www.youtube.com/watch?v=g\\_BYBOR-4Ws&t=26s](https://www.youtube.com/watch?v=g_BYBOR-4Ws&t=26s))
- 2) Wykroki po 8 powtórzeń (<https://www.youtube.com/watch?v=7SMzPn4LGjQ>)
- 3) „Półbrzuski” 25 powtórzeń (<https://www.youtube.com/watch?v=DCMRCNvyCTo>)
- 4) Zakroki po 12 powtórzeń (<https://www.youtube.com/watch?v=fdeOftu6OQ8>)
- 5) Podpór przodem 40 sekund (<https://www.youtube.com/watch?v=TxvNkmjdhMM>)
- 6) „Padnij powstań” 8 powtórzeń (<https://www.youtube.com/watch?v=wS4OsJ4yzx4&t=58s>)
- 7) Podpór bokiem na przedramieniu 30 sekund (<https://www.youtube.com/watch?v=j8EGzrFJetE>) Obydwie strony
- 8) Przysiady 12 powtórzeń (<https://www.youtube.com/watch?v=UxWyPQ89zO8>)
- 9) „Banan” z jedną nogą (<https://www.youtube.com/watch?v=FfujE89z56s>) lub banan (<https://www.youtube.com/watch?v=BQCdzRPE9Ao>) 30 sekund
- 10) „Most biodrowy” (<https://www.youtube.com/watch?v=62OD1A22mRg>) 20 powtórzeń + 15 sekund wytrzymanie
- 11) Przyciąganie kolan do łokci (<https://www.youtube.com/watch?v=q-89iaZk1IM>)

12) „Padnij powstań” 6 powtórzeń

Przerwy między ćwiczeniami 15 – 30 s., jeden lub dwa obwody z przerwą 1 – 3 min.

8\* jeżeli odcinek lędźwiowy odkleja się od podłoża należy wykonać prostszą wersję z jedną nogą

11\* ruchy powinny być wolne i wykonane w pełnym zakresie

#### Rozciąganie

- 1) Skłon w postawie o nn złączonych i dynamiczny powrót do postawy z rękami w górę (przy uszach) 10 razy
- 2) Skłony z pogłębieniem (3 pogłębienia) w postawie o nn w rozkroku 10 powtórzeń
- 3) Wymachy nóg w tył w podporze klęcznym 15
- 4) Wymachy nóg w leżeniu bokiem na przedramieniu 15