

TRENING ADAPTACYJNY 2 TYGODNIOWY



PONIEDZIAŁEK:

- *Bieganie 10 - 15 min* lub 2 minuty skoków na skakance (technika dowolna)
- Klatka piersiowa: 4 x 5 - 10 ugięć ramion w podporze przodem (szeroko)
- Brzuch 4 x 8 - 12 siadów z leżenia tyłem (brzuszki)
- Brzuch 4 x 10 wznosów nóg z leżenia tyłem
- „Krokodylki” 4 x 8 – 10 powtórzeń (rys. w załączniku 7)
- Bieg boksinerski 4 x 15 sek.

ŚRODA:

- *Bieganie 10 - 15 min* lub 2 minuty skoków na skakance (technika dowolna)
- Nogi: Step UP (wschodzenie i schodzenie ze stopnia. Można wykorzystać step, krzesło lub schody) 4 x 10 powtórzeń
- Triceps: 3 x 5 - 10 pompek odwrotnych na krześle
- Brzuch 4 x 8 - 12 siadów z leżenia (pięty przy pośladkach łokieć dotyka na przemienne lewe, prawe kolano)
- Brzuch 3 razy 6 - 8 przekładanie piłki z rąk do nóg w leżeniu tyłem (rys. w załączniku 8)
- Brzuch 3 x 6 - 8 na stronę. Przekładanie piłki w siadzie równoważnym

PIĄTEK:

- *Bieganie 10 - 15 min* lub 2 minuty skoków na skakance (technika dowolna)
- Wykroki 4 x 5 powtórzeń na nogę
- Chód bokiem w przysiadzie 4 x 10 sek. (jak w załączniku)
- Ramiona (2 butelki z wodą od 0,5 do 1 litra) wypychanie ramion w górę 3 x 8- 10 wyprostów, wznosy ramion bokiem 3 x 8 - 10 wznosów, wznosy ramion przodem w górę 3 x 8 - 10 wznosów (wznosy do poziomu barków)
- „Deska” 4 x 10 sek.
- Przeskoki w podporze 4 x 10 sek.

Rekomendowany zestaw ćwiczeń z piłką do wykonania w domu na wtorek, czwartek, sobotę

Wybierz preferowane ćwiczenia i wykonuj się co najmniej 3 dni w tygodniu. Każde ćwiczenie rób dokładnie. Zaczynaj od 30 sekund i wydłużaj czas aż do dwóch minut

https://www.youtube.com/watch?v=g4KCpzTkHto&feature=youtu.be&fbclid=IwAR3GdtgsbF-EMyzC4E3CIIL_1wsP-RGaVhVrhiTwJbf8ZR4fIGNIILCMs

**Trzymam kciuki i powodzenia !!!
trener Wojciech Szwarczyński**

Pomoce dydaktyczne:

1. Przekładanie piłki w siadzie równoważnym <https://www.youtube.com/watch?v=NUf-YIILfIQ>
2. chód bokiem <https://www.youtube.com/watch?v=umsJD2BPd1I>
3. przeskoki w podporze <https://www.youtube.com/watch?v=hSmOZoYorAw>
4. „deska” <https://www.youtube.com/watch?v=MWgyMO9ACAO>
5. Step UP <https://www.youtube.com/watch?v=ZwaH4p-u1kY>
6. Wykroki <https://www.youtube.com/watch?v=sf5nMf7YXg>
7. „Krokodylki”



8. Przekładanie piłki z rąk do nóg w leżeniu tyłem

