

Pplan treningowy – Środa 15.04.2020 r.

## 1. Rozgrzewka ogólna

**Rozgrzewka** – seria prostych ćwiczeń fizycznych o narastającej intensywności służąca rozgrzaniu i uelastycznieniu mięśni i przygotowaniu organizmu do wysiłku. Pomaga ona przy pracach związanych z użytkowaniem mięśni oraz jej celem jest ochrona przed kontuzjami i zwiększenie wydolności.

Poniżej przedstawiam link w którym znajduje się artykuł o zasadach rozgrzewki (zapraszam do lektury)

<https://unbrokenstore.com/pl/blog/rozgrzewka-przed-treningiem-jak-prawidlowo-wykonac-ćwiczenia-rozgrzewajace-1573218417.html>

Ćwiczenia:

- trucht w miejscu: 1 min.
- w truchcie w miejscu krążenia ramion w przód: 10-12 powt.
- w truchcie w miejscu krążenia ramion w tył (10 – 12 powt.)
- w truchcie w miejscu naprzemienne krążenia ramion LR – przód, PR – tył: 10 – 12 powt.
- pajacyki: 1 min.
- krążenia głową: 10 powt. w lewą, 10 powt. w prawą stronę
- krążenia tułowia: 10 powt. w lewą, 10 powt. w prawą stronę
- przysiady ze skłonem w przód (przysiad – wyprost ze skłonem tułowia w przód – wyprost tułowia): 10 powt.
- wypad w bok (stopa bokiem) z przytrzymaniem 30 sekund L i P strona
- wypad w bok (pięta) z przytrzymaniem 30 sekund L i P strona
- wykrok w przód z przytrzymaniem 30 sekund L i P strona
- krążenia przedramion: 10 powt. (do środka i na zewnątrz)
- krążenia nadgarstków: 10 powt.
- burpeesy: 7 powt.

## 2. Walka z cieniem w formie „tabaty” same ręce

## 3. Walka z cieniem w formie „tabaty” ręce i nogi

Przerwa do pełnego wypoczynku (4-6 minut)

## 4. Kopnięcia w pozycji fudo dachi



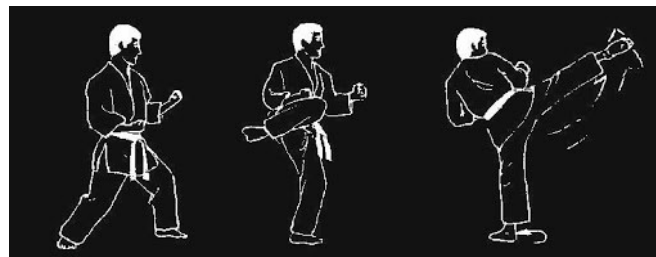
- hiza geri chudan: 30 powt.



- mae geri chudan: 30 powt.



- mawachi geri chudan: 30 powt.



- joko geri chudan: 30 powt. (kopnięcie w bok)



Przerwa do pełnego wypoczynku (4-6 minut)

4. Kopnięcie w pozycji walki kumite dachi



- mawachi geri gedan, chudan, jodan: 20 powt. na nogę

- mae geri chudan, jodan: 20 powt. na nogę

- joko geri gedan, chudan jodan: 20 powt. na nogę

Przerwa do pełnego wypoczynku (4-6 minut)

5. Trening interwałowy:

<https://www.youtube.com/watch?v=69QvqJYpNB8&feature=youtu.be&fbclid=IwAR1ry4hT75gfJNaYQegSHhk2ap1zXtaCzgzFdy477ckvlczJmwpDyOGlyZE>

Przerwa do pełnego wypoczynku (4-6 minut)

6. Pompki – jest to wyzwanie. Rytm, tempo i czas trwania dyktuje muzyka (film).

<https://www.youtube.com/watch?v=41N6bKO-NVI>

7. Rozciąganie

<https://www.youtube.com/watch?v=wSSxzWO2dMo>

Mam nadzieję, że trening się podobał.

Sensei Marcin