

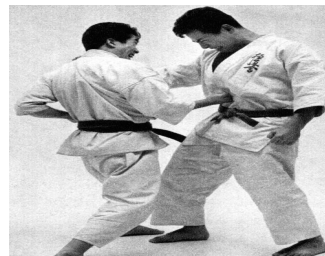
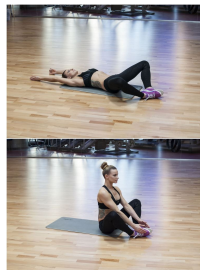
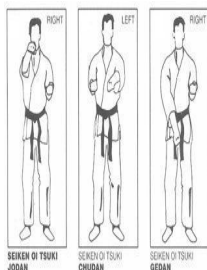
Trening nr 2 – Piątek 17.04.2020 r.

### 1. Rozgrzewka ogólna:

- lewa pozycja walki, poruszamy się w tył i w przód: 30 sekund
- prawa pozycja walki, poruszamy się w tył i w przód: 30 sekund
- lewa pozycja walki, poruszamy się w bok L + P strona: 30 sekund
- prawa pozycja walki, poruszamy się w bok P + L strona: 30 sekund
- lewa pozycja walki, podskoki, LR krążenia w przód, PR uderzenie proste w przód: 12 powt.
- prawa pozycja walki, podskoki, PR krążenia w przód, LR uderzenie proste w przód: 12 powt.
- lewa pozycja walki, podskoki, LR krążenia w tył, PR uderzenia haki (uraken): 12 powt.
- prawa pozycja walki, podskoki, PR krążenia w tył, LR uderzenia haki (uraken): 12 powt.
- lewa pozycja walki, poruszamy się w przód i w tył, po przeskoku do przodu przysiad: 8 powt.
- prawa pozycja walki, poruszamy się w przód i w tył, po przeskoku do przodu przysiad: 8 powt.
- lewa pozycja walki, poruszamy się w przód i w tył, po przeskoku do przodu „padnij powstań”: 8 powt.
- prawa pozycja walki, poruszamy się w przód i w tył, po przeskoku do przodu „padnij powstań”: 8 powt.
- stajemy w rozkroku (dwie pozycje fudo dachi), przejścia: wypad w bok (stopa bokiem)+wykrok w przód (stopa z tyłu palce)+wypad w bok (pięta) – zmiana strony: 30 powt.
- siad rozkroczny (najszerszy możliwy), skłon w przód (30 sekund) + skłon do lewej nogi (30 sekund) + skłon do prawej nogi (30 sekund) : 2 serie
- szpagat turecki + szpagat damski "prawy" + szpagat damski „lewy”: 20 przejść

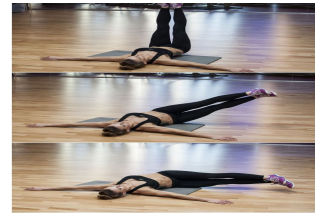
### 2. Uderzenia ręczne w pozycji fudo dachi – tabata:

seiken sanbon tsuki (chudan+jodan+gedan) + skłony tułowia crossfitowe + uraken shita tsuki + w leżeniu na plecach wznosy nóg do pionu



### 3. Kopnięcia w pozycji fudo dachi – tabata:

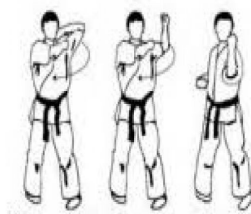
kin geri + siad równoważny „skrętoskłonny” + kansetsu geri + w pozycji leżącej na plecach przenoszenie ugiętych nóg na boki



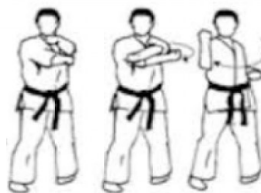
4. Bloki wykonywane w pozycji fudo dachi:



- seiken soto uke: 50 powt.



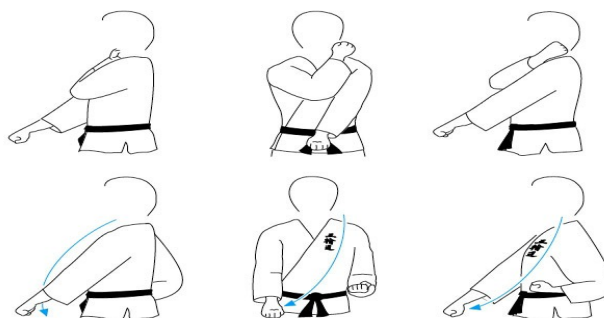
- seiken uchi uke: 50 powt.



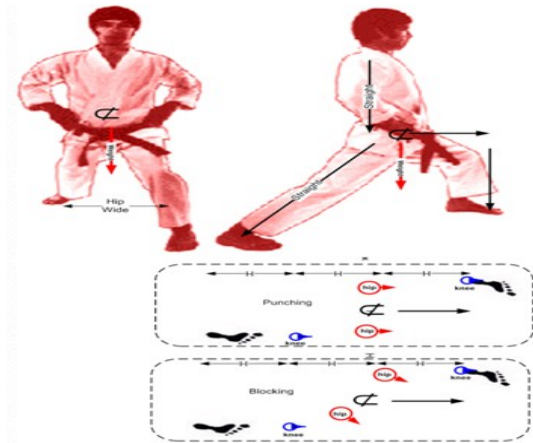
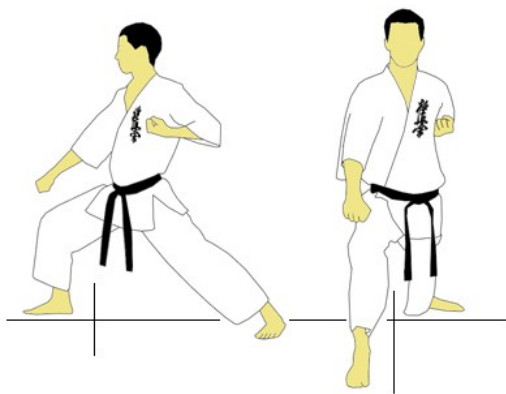
- seiken jodan uke: 50 powt.



- seiken gedan uke: 50 powt.



5. kopnięcia w pozycji znkutsu dachi:



- mae keage: 50 powt. LN + 50 powt. PN



- yoko kage: 50 powt. LN + 50 powt. PN



6. Grzbiety + Russian Twist: tabata



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

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

8. Rozciąganie:

<https://www.youtube.com/watch?v=ly4JxeW77M8>



Sensei Marcin