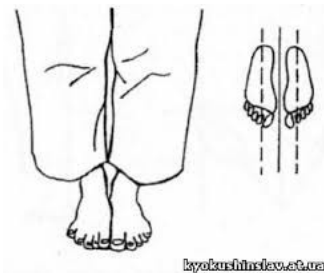


Trening nr 3 – środa 22.04.2020 r.

1. Rozgrzewka ogólna:

- stajemy w pozycji fudo dachi i wykonujemy krążenia nadgarstków wraz ze wspięciem się na palce: 10-12 powt.
- pozycja fudo dachi, ręce wyprostowane ustawiamy na linii barków i wykonujemy „niewielkie” krążenia do przodu: 10 powt. + krążenia do tyłu 10 powt.
- pozycja fudo dachi, skłon w przód i wyprost z wypchnięciem bioder do przodu, pamiętamy aby nogi były proste w kolanach: 12 powt.
- pozycja fudo dachi, wykonujemy skręty tułowia: 10 powt.
- pozycja fudo dachi, wykonujemy skrętoskłony raz przez lewy bark, raz przez prawy bark (skłon w przód + wyprost z równoczesnym skrętem tułowia przez lewy bark + skłon w przód + wyprost z równoczesnym skrętem tułowia przez prawy bark): 14 powt.
- stajemy w pozycji heisoku dachi, wykonujemy lewą nogą wykrok do przodu + powrót do pozycji wyjściowej + wykrok lewą nogą w tył + powrót do pozycji wyjściowej + wykrok prawą nogą w przód + powrót do pozycji wyjściowej + wykrok prawą nogą w tył + powrót do pozycji wyjściowej: 14 powt.



- bieg bokserski: 30 sekund + bieg bokserski w pozycji hidari kumite dachi: 30 sekund + bieg bokserski w pozycji migi kumite dachi: 30 sekund.
- stajemy w dość szerokim rozkroku i wykonujemy skręty bioder: 20 powt.
- siad rozkroczny skłon do przodu + skłon do LN + skłon PN: 1 min każda strona
- maksymalny rozkrok – przejścia szpagat „damski” lewy + szpagat „turecki” + szpagat „damski” prawy: 30 powt.
- przejścia w wyrokach mae, yoko i ushiro: 20 powt.
- rozkopanie

2. Tabata:

- mae geri chudan 20 sekund + przerwa 10 sekund + mawachi geri chudan.

Przerwa 3 minuty.

- uderzenia proste tsuki 20 sekund + przerwa 10 sekund + uderzenia haki shita 20 sekund

Przerwa 3 minuty

3. Trening interwałowy: https://www.youtube.com/watch?v=x_FmAQYZFNQ&feature=youtu.be

Przerwa do pełnego wypoczynku

4. Trening kardio (interwałowy):

https://www.youtube.com/watch?v=x_FmAQYZFNQ&feature=youtu.be

Przerwa do pełnego wypoczynku

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

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

Przerwa do pełnego wypoczynku

6. Kata – przypomnienie:

Taikyoku 1,2,3 – każde z kata powtarzamy po 10 razy, pamiętając o zaangażowaniu w każdym powtórzeniu w wykonywanie pozycji, mocnych uderzeń i bloków (kime)

<https://www.youtube.com/watch?v=KOEgRrWZh48>

6. Rozciąganie - rozluźnienie:

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