

Trening nr 4 – Piątek 24.04.2020 r.

1. Rozgrzewka ogólna:

- 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. Tabata:

a) mawachi geri gedan (20 sekund) + przerwa swobodne poruszanie się w pozycji walki (10 sekund) + hiza geri (20 sekund) + przerwa swobodne poruszanie się w pozycji walki (10 sekund) X 2 rundy (przerwa między rundami 2 minuty)

przerwa do pełnego wypoczynku

b) mawachi geri chudan (20 sekund) + przerwa swobodne poruszanie się w pozycji walki (10 sekund) + mae geri przysiad (20 sekund) + przerwa swobodne poruszanie się w pozycji walki (10 sekund) X 2 rundy (przerwa między rundami 2 minuty)

przerwa do pełnego wypoczynku

3. Kata – przypomnienie:

Taikyoku ura 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=UW6T35R7JcQ> (Taikyoku I ura)

<https://www.youtube.com/watch?v=FSB0-Xwm-PM> (Taikyoku II ura)

<https://www.youtube.com/watch?v=fZ7mz9wEUr4> (Taikyoku III ura)

4. Mięśnie Brzucha:

https://www.youtube.com/watch?v=poEnhpkxmn0&feature=youtu.be&fbclid=IwAR1Kpml6RaDSRTcTrggUFZ6SZ_kkY5Hs9U5L9pQVT

[OJsgXznokUHuh0V3NY](https://www.youtube.com/watch?v=poEnhpkxmn0&feature=youtu.be&fbclid=IwAR1Kpml6RaDSRTcTrggUFZ6SZ_kkY5Hs9U5L9pQVT)

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. Rozciąganie - rozluźnienie:

https://www.youtube.com/watch?v=vq_4SghsXUg&feature=youtu.be&fbclid=IwAR1lijzgrsWaYC688kuXNqFl4PzRv4lUsDzFCgkwWi92iBXylJ-8Pc7tn1k