

## Trening nr 5 – Poniedziałek 27.04.2020 r.

### 1. Rozgrzewka ogólna:

#### a) stajemy w różnym rozkroku i wykonujemy po 10 powt.:

- głowa przód – tył,
- głowa bokiem (lewe prawe ucho),
- krążenia głowy lewa strona + prawa strona,
- krążenia barków w przód + tył,
- krążenia ramion naprzemian stronne w przód,
- krążenia ramion naprzemian stronne w tył,
- krążenia przedramion do środka (soto),
- krążenia przedramion w tył (uchi),
- zaplatamy dłonie, krążenia nadgarstków,
- skłon tułowia do przodu i wyprost (akcent wyprost),
- skręty tułowia,
- krążenia bioder lewa + prawa strona,
- krążenia kolan do środka + na zewnątrz (soto + uchi)
- krążenia stawów skokowych,

#### b) podskoki obónóz:

- przód + tył – 30 sekund
- lewo + prawo – 30 sekund
- przód + tył + lewo + prawo 30 sekund

#### c) w podskokach w miejscu unoszenie kolan:

- prawe kolano w przód – 10 powt.
- lewe kolano w przód – 10 powt.
- lewe + prawe kolano w przód naprzemian stronnie – 10 powt. (1 powt. lewe + prawe kolano)
- prawe kolano w bok – 10 powt.
- lewe kolano w bok – 10 powt.
- prawe + lewe kolano w bok naprzemian stronnie – 10 powt. (1 powt. prawe + lewe kolano)

#### d) w podporze przodem naprzemianstronne przeskoki z ustawianiem stóp jak najbliżej dłoni – 30 sekund

#### e) rozciąganie:

- 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
- maksymalny rozkrok szpagat "turecki" – 1 min.
- maksymalny rozkrok szpagat "damski" lewy – 1 min.
- Maksymalny rozkrok szpagat "damski" prawy – 1 min.
- maksymalny rozkrok – przejścia szpagat „damski” lewy + szpagat „turecki” + szpagat „damski” prawy: 2 min.

2. Kopnięcia w pozycji walki kumite dachi :

- lewa walki mae geri chudan, przednia + tylnia – 25 powt.
- prawa walki mae geri chudan, przednia + tylnia – 25 powt.
- lewa walki mae geri jodan, przednia + tylnia – 25 powt.
- prawa walki mae geri jodan, przednia + tylnia – 25 powt.

przerwa 3 min.

3. Walka z cieniem w formie tabaty: same ręce 20 sekund + aktywna obrona 10 sekund

przerwa 2 min.

4. Kopnięcia w pozycji walki kumite dachi :

- lewa walki mawashi geri gedan + chudan + jodan przednia noga – 15 powt.
- lewa walki mawashi geri gedan + chudan + jodan tylnia noga – 15 powt.
- prawa walki mawashi geri gedan + chudan + jodan przednia noga – 15 powt.
- prawa walki mawashi geri gedan + chudan + jodan tylnia noga – 15 powt.

przerwa 3 min.

5. Walka z cieniem w formie tabaty: same ręce 20 sekund + aktywna obrona 10 sekund

przerwa 2 min.

6. Stabilizacja: deska przodem – 1 min. + deska bokiem lewa strona – 1 min. + deska bokiem prawa strona – 1 min. + hollow body – 1 min.

Przerwa do pełnego wypoczynku

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

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

Przerwa do pełnego wypoczynku

7. Rozciąganie po treningu:

<https://www.youtube.com/watch?v=Mb6gLj9FYLI>