

Data:	Numer jednostki	Temat:
04.05.2020	Trening nr 7	Rozwijanie sprawności w ćwiczeniach ogólnosprawnościowych i specjalistycznych karate
Przybory, przyrządy		timer

ROZGRZEWKĄ

1. W swobodnym rozkroku: krążenia bioder, barków kolan, ramion, przedramion, stawów skokowych nadgarstków. Po 10 x w jedną i przeciwną stronę.
2. W podskokach w miejscu : z nogi na nogę , obunóż przód – tył, prawo lewo, po kwadracie po 30 ''
3. W podskokach w miejscu unoszenie kolana z odbicia – 10 x LN + 10 x PN i 10 x na zmianę P/L.
4. Pajacyk 30'', pajacyk po skosie 30'', pajacyk skrzyżny 30''
5. W swobodnym rozkroku: opad tułowia – skrętoskłony 20 x
6. W podskokach w miejscu:
 - 1- (1 przysiad, 1 pompka, 1 brzuszek) - niewielka przerwa kontynuując podskoki
 - 2- (2 przysiady, 2 pompki, 2 brzuszki) - niewielka przerwa kontynuując podskoki
 - 3- 10

NOGARE: powrót do zrównoważonego oddechu.

ROZCIĄGANIE:

1. W podporze na seiken duży rozkrok boczny, w którym skręcamy biodra 20 x
2. W dużym rozkroku bocznym przysiad na jedną stronę w rozciąganiu do mae (mai-przód) – zmiana strony 10 x
3. To samo jak wyżej (jw) yoko i ushiro
4. W siadzie rozkrocznym skłony w każdą stronę minimum 1' na kierunek: mae, migi, hidari
5. Maksymalny rozkrok – szpagat poprzeczny, podłużny migi, podłużny hidari minimum 30 '' na każdą pozycję.
6. W stójce rozruszanie stawów biodrowych i kolanowych.

Ćwiczenia w formie TABATA

8 x 20' / 10'

ZESTAW 1

- Mae keage - zmiana nogi - mae keage
- Skłony crossfitowe z leżenia tyłem

YASUME

ZESTAW 2

- Z pozycji baczność wykroki w przód, raz jedna, raz druga noga
- Mawashi geri – swich- mawashi geri

YASUME

- Walka z cieniem
- Pompka z przejściem do leżenia – przetoczenie w bok - znów pompka i z powrotem

YASUME

ZESTAW 3

- Wyskok dosiężny – przeskok w bok – wyskok dosiężny – z powrotem
- Yoko keage na boki z heiko dachi

YASUME

ZESTAW 4

- Z pozycji baczność wykroki w przód, raz jedna, raz druga noga
- Mawashi geri – swich- mawashi geri

YASUME

ZESTAW 5

- Z pozycji baczność wykroki w przód, raz jedna, raz druga noga
- Mawashi geri – swich- mawashi geri

YASUME

ZESTAW 6

- Wypadki boczne z pozycji haisoku dachi nogami na zmianę. Ręce na pas
- Bieg boksinerski

YASUME

ZESTAW 7

- Unoszenie bioder i nogi z przeciwną ręką, na zmianę w podporze tyłem.
- Mae geri + ushiro geri – na zmianę nogami z heiko dachi.

YASUME

ZESTAW 8

- W podporze przodem nogami na zmianę mawashi keage do linii barków.
- Burpees

YASUME

ROZCIĄGANIE USPOKOJENIE

NOGARE: powrót do zrównoważonego oddechu.

8-10' ulubionych ćwiczeń rozciągających . Akcent na mięśnie tułowia ramion, czworogłowe ud, i pośladkowe

W pozycji leżenia tyłem, wykonaj 10 -15 głębokich oddechów starając się używać przepony (napętniaj brzuch). Nie spiesz się.

>>> REI <<<

Osu

opracował:

Maciej Wiatrowski