

Trening nr 11 – poniedziałek 18.05.2020

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.
- siad rozkroczny (najszerzy możliwy), skłon w przód (1 min) + skłon do lewej nogi (1 min) + skłon do prawej nogi (1 min) : 2 serie

2.Tabata:

a) przysiad (20 sekund) + przerwa (10 sekund) + pompka (20 sekund) + przerwa (10 sekund) + tadcyczne brzuszki (20 sekund) + przerwa (10 sekund) + grzbety (20 sekund) + przerwa (10 sekund) - X 2 rundy (przerwa między rundami 2 minuty)

b) mae geri chudan (20 sekund) + przerwa swobodne poruszanie sie w pozycji walki (10 sekund) + sczoryki (20 sekun) + przerwa swobodne poruszanie sie w pozycji walki (10 sekund) - X 2 rundy (przerwa między rundami 2 minuty)

3. Kihon w pozycji fudo dachi:

- blok seiken soto uke: 50 powt.
- blok seiken uchi uke: 50 powt.
- blok seiken jodan uke: 50 powt.
- blok seiken gedan uke: 50 powt.

(pierwsze 10 powtórzeń robimy spokojnie, pozostałe powtórzenia z pełnym zaangażowaniem)

4. Lewa pozycja walki, kopnięcia noga przednia + noga tylnia mae geri jodan – 50 powtórzeń

5. Prawa pozycja walki, kopnięcia noga przednia + noga tylnia mae geri jodan – 50 powtórzeń

6. Stabilizacja

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

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

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

8. Rozciągnięcie po treningu:

<https://www.youtube.com/watch?v=Mb6gJ9FYLI>