

Trening nr 8 – poniedziałek 4.05.2020

1. Rozgrzewka ogólna:

a) ćwiczenia:

- 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.
- krążenia przedramion: 10 powt. (do środka i na zewnątrz)
- krążenia nadgarstków: 10 powt.
- burpees: 10 powt.

b) 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
- 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.

2. Stacje – 10 ćwiczeń, 1 min. pracy, 1 min. przerwy:

- pajacyki: <https://www.youtube.com/watch?v=7au5-3-8KKA>
- przerwa
- walka z cieniem ju kumite rece i nogi
- przerwa
- burpees: <https://www.youtube.com/watch?v=auBLPXO8Fww>
- przerwa
- crossfitowe brzuszki: <https://www.youtube.com/watch?v=ewz8Svo6n4s>
- przerwa
- lewa pozycja walki mawashi geri jodan (noga wykroczna + noga zakroczna)
- przerwa
- walka z cieniem ju kumite rece i nogi
- przerwa
- burpees
- przerwa
- skrętoskłony w siadzie równoważnym: <https://www.youtube.com/watch?v=1cMBIBTZ5YU>
- przerwa
- lewa pozycja walki mae geri jodan (noga wykroczna + noga zakroczna)
- przerwa
- walka z cieniem ju kumite rece i nogi

Przerwa 4-6 min. do pełnego wypoczynku. Powtarzamy obwód ćwiczebny 2 raz zmieniając pozycję walki przy kopnięciach na prawą.

3. Pompki – jest to wyzwanie. Rytm, tempo i czas trwania dyktuje muzyka (film).
<https://www.youtube.com/watch?v=41N6bKO-NVI>

4. Rociąganie po treningu: <https://www.youtube.com/watch?v=zn9M1BADSpw>

Sensei Marcin