

Trening nr 9 – poniedziałek 11.05.2020

1. Rozgrzewka ogólna:

a) pozycja walki:

- lewa (hidari), poruszamy się w tył i w przód: 30 sekund
- prawa (migi), poruszamy się w tył i w przód: 30 sekund
- lewa (hidari), poruszamy się w bok L + P strona: 30 sekund
- prawa (migi), poruszamy się w bok P + L strona: 30 sekund

b) w swobodnym rozkroku krążenia:

- ramię w przód i w tył – po 10 powt.
- przedramion do środka i na zewnątrz – po 10 powt.
- nadgarstków – 10 powt.
- bioder w lewo i prawo – po 10 powt.
- kolan do środka (soto) i na zewnątrz (uchi) – po 10 powt.
- stawów skokowych – po 10 powt.

c) pajacyki:

- proste – 30 sekund
- skośne – 30 sekund

d) pozycja walki:

- lewa pozycja walki , poruszamy się w przód i w tył, po przeskoku do przodu przysiad: 8 powt.
- prawa pozycja walki , poruszamy się w przód i w tył, po przeskoku do przodu przysiad: 8 powt.
- lewa pozycja walki , poruszamy się w przód i w tył, po przeskoku do przodu „padnij powstań”: 8 powt.
- prawa pozycja walki , poruszamy się w przód i w tył, po przeskoku do przodu „padnij powstań”: 8 powt.

e) rozciąganie:

- stajemy w rozkroku (dwie pozycje fudo dachi), przejścia: wypad w bok (stopa bokiem)+wykrok w przód (stopa z tyłu palce)+wypad w bok (pięta) – zmiana strony: 30 powt.
- siad rozkroczny (najszerszy możliwy), skłon w przód (30 sekund) + skłon do lewej nogi (30 sekund) + skłon do prawej nogi (30 sekund) : 2 serie
- szpagat turecki + szpagat damski "prawy" + szpagat damski „lewy": 20 przejść
- w rozkroku krążenia bioder – po 10 powt.

2. Stacje – 10 ćwiczeń, 30 sekund pracy, 30 sekund 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 4 razy 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=ly4JxeW77M8>

Sensei Marcin