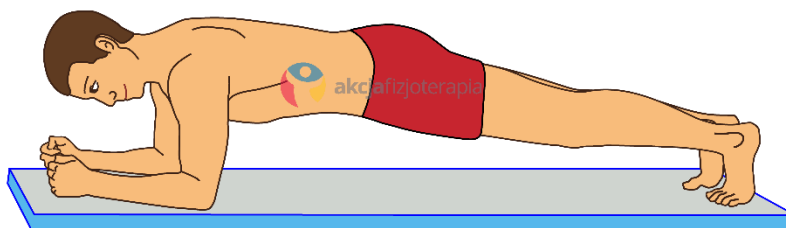


Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
Stabilizacja 30 -40 min	Ćwiczenia siłowe 45-60 min	WOLNE	MOTORYKA/WYTRZYMAŁOŚĆ	Ćwiczenia z piłką, jeżeli jest taka możliwość i rodzic wyraża zgodę.	Bieg w terenie jeżeli rodzic wyrazi zgodę i jest taka możliwość.	WOLNE

Poniedziałek :

1. Deska 3 x 45 sek
2. Deska bokiem prawa strona 2x 30 sek
3. Deska bokiem lewa strona 2 x 30 sek



4. Pozycja nr 1. 10 powtórzeń (prawa noga lewa ręka) i odwrotnie.



5. Pozycja jak na zdjęciu 10 powtórzeń wymachy NN prosta. Lewa x 10 prawa x 10



6. 2 serie po 10 powtórzeń szerokich powolnych pompek.
7. Ćwiczenie mm brzucha jak na zdjęciu, między stopami nie musi być piłka. Cokolwiek piłka zwykła, poduszka itp. 2 serie po 40 sek.



Cały obwód powtarzamy 2 lub 3 razy.

Wtorek: (Ćwiczenia z butelkami z wodą)

1. Rozgrzewka (wymachy rąk, podskoki, rozciągnąć mięśnie, pobudzić układ krążenia) 5-6 min.

2. Wznosy barków w bok (45 sek x 2)



3. Wznosy barków w przód przed siebie do wysokości brody (45 sek x 2)
4. Wypychanie nad głowę (45 sek x 2)



5. Uginanie przedramion z butelkami (1 min x 2)



6. Pompki wąskie (triseps) 3 serie po 10
7. Brzuszki 3 serie po 30
8. Pompki szerokie 3 serie po 10

CZWARTEK :

1. Rozgrzewka (wymachy rąk, podskoki, rozciągnąć mięśnie, pobudzić układ krążenia)
5-6 min.
2. TABATA
<https://www.youtube.com/watch?v=vlvEAWggAPw>

muzyka do tabaty 20 sek pracy i 10 sek przerwy 8 serii.

Tabata A. Skip A

Tabata B. wchodzenie na kanape lub łóżko, krzesło cokolwiek.

Tabata C. Brzuszki

Robimy wszystkie 3 tabaty.

Ćwiczenia z piłką będę podsyłał na grupę. Jeżeli podejmiemy sumiennie do planu będziemy cały czas przygotowani do ewentualnego startu ligi ☺ Można przysyłać mi filmiki z ćwiczeń będę korygował i ewentualnie urozmaicał komu będzie za mało. Z biegania też macie ENDOMONDO można mi podsyłać na fb lub mail crmaksym@wp.pl