

Trening tygodniowy na miesiąc maj dla zawodników sekcji Judo MKS " Karolina" Jaworzyna Śląska

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
Trening 30-45 min.	Wolne	Trening 30-45 min	Wolne	Marszobieg pod opieką rodziców 30 min	Wolne	Wolne

Trening zawsze poprzedzamy krótką rozgrzewką 10 min

- spokojny trucht w miejscu (przez 1 minutę)
- skłony głowy (w dół i w górę, do lewego i prawego ramienia - po 20 powtórzeń)
- krążenia ramion (do przodu i do tyłu - po 20 powtórzeń)
- krążenia łokci (w obie strony - po 20 powtórzeń)
- rozgrzanie nadgarstków - przez 30 sekund
- krążenia bioder (w obie strony - przez 30 sekund)
- krążenia kolan (w obie strony - przez 30 sekund)
- wymachy nóg (do przodu, w bok, do tyłu - po 10 powtórzeń)

PONIEDZIAŁEK

1. DESKA

Wykonanie: 1 min. deski, 1 min. przerwy (5 serii)



2. WYSKOKI Z WYRZUTEM NÓG W TYŁ

Wykonanie: 1 min. maksymalnego wysiłku + 1 min. przerwy (5 serii)



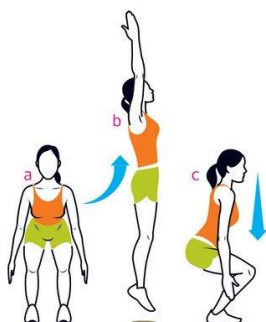
3. ODWRÓCONE POMPKI

Wykonanie: 10 ruchów (5 serii)



4. PODSKOKI DO PÓLPRZYSIADU

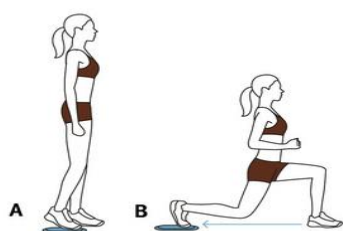
Wykonanie: 10 podskoków (5 serii)



ŚRODA

1. WYKROKI W PRZÓD

Wykonanie: 5 serii po 30 s



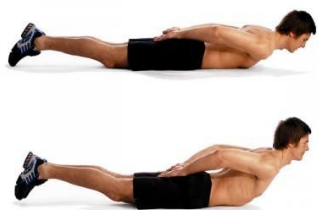
2. SKŁONY W PRZÓD

Wykonanie: 10 serii po 10 skłonów przerwa między seriami 1 min



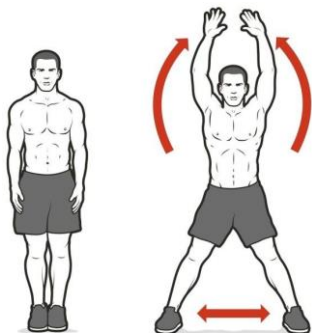
3. ODGIĘCIA W TYŁ LEŻĄC

Wykonanie: 10 serii po 10 odgięć przerwa między seriami 1 min



4. PAJACYKI

Wykonanie: 10 serii po 10 ruchów przerwa między seriami 1 min



PIĄTEK

1. Marszobieg 30 min pod opieką rodzica

Witam serdecznie judoków z MKS Karolina Jaworzyna Śląska przedstawiam wam II zestaw ćwiczeń, które można wykonać w domu, ćwiczenia są rozpisane na trzy dni w tygodniu, proszę w miarę możliwości o przesłanie na mojego emaila jozeks@poczta.korbank.pl , zdjęć lub krótkich filmików jak ćwiczycie, pozdrawiam trener Józef Smoter