

TRENING SKOCZNOŚCI

Ćwierćskoki – z niepełnego przysiadu wyskok, po czym lądowanie do pozycji wyjściowej.

2 X 12



Skoki kolana – przy każdym wyskoku kolana do klatki piersiowej

2 X 10



Vertical jump – z półprzysiadu (udo – łydka ... kąt 90 stopni) maksymalny wyskok w górę z przeprostem w stawie biodrowym.

2 X 6



Skok w przód – z pełnego przysiadu skok w dal

2 X 4



Przeskoki wykroczne – z pozycji wykroczonej wyskok w górę i zmiana (w powietrzu)
nogi wykroczonej.

2 X 10



Skoki jedna noga – stojąc na jednej nodze „zejście” w stawie kolanowym i wyskok z
jednej nogi.

2 X 6 na nogę



Skoki plyometria – zeskok z podwyższenia, po lądowaniu kolejny wyskok

2 X 5

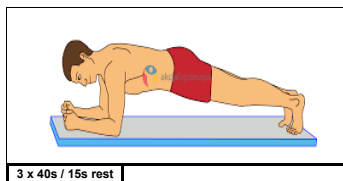


Podskoki na palcach – skakanka

2 X 2 minuty



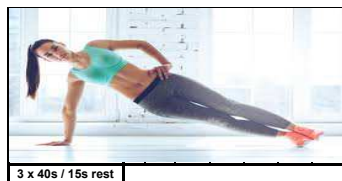
PREWENCJA



3 x 40s / 15s rest



3 x 40s / 15s rest



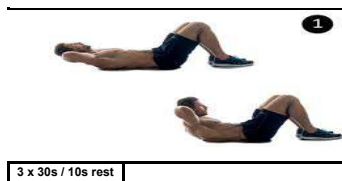
3 x 40s / 15s rest



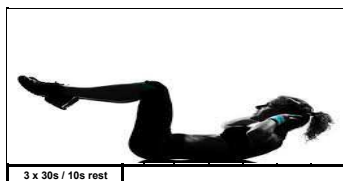
3 x 40s / 15s rest



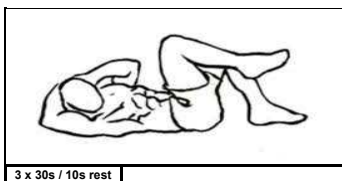
3 x 40s / 15s rest



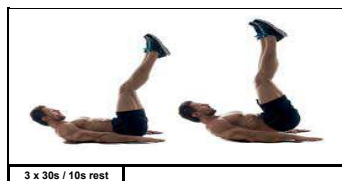
3 x 30s / 10s rest



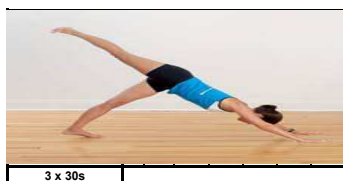
3 x 30s / 10s rest



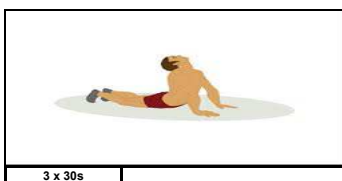
3 x 30s / 10s rest



3 x 30s / 10s rest



3 x 30s



3 x 30s



3 x 20s



3 x 20s



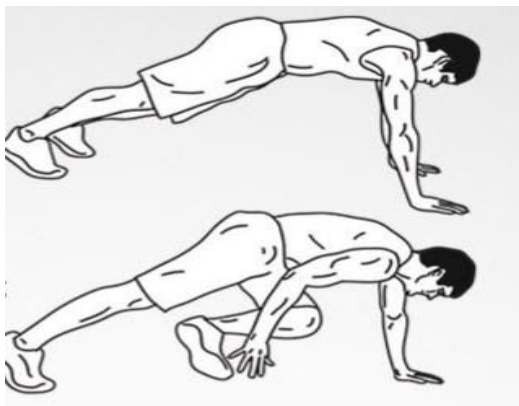
3 x 1min/30s rest

TRENING

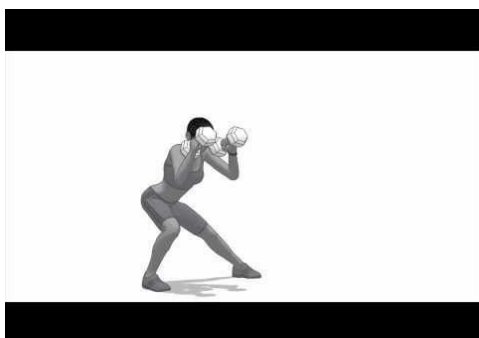
1. Przysiady (przy ścianie) **3 X 10**



2. Plank o prostych (praca po przekątnej: dłoń - stopa) **3 X 12**



3. Wykroki do boku **3 X 10**



4. W leżeniu na plecach „otwieranie” po przekątnej ręka – noga
3 X 12



5. Pompka plus otwieranie tułowia **3 X 10**



6. W leżeniu na plecach, stopy na podwyższeniu. Unosimy biodro i przyciągamy kolano (na przemian) **3 X 12**



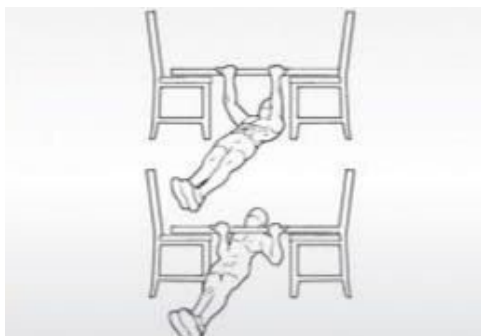
7. Triceps 3 X 15



8. Z leżenia „wstawanie” do podporu 3 X 8



9. Grzbiet podciąganie 3 X 12



TRENING KONDYCYJNY

4 Ćwiczenia wykonywane w superserii (bez odpoczynku):

- Pierwsza seria to 45 sekund pracy na każdym ćwiczeniu
- Druga seria to 40 sekund pracy na każdym ćwiczeniu
- Trzecia seria to 30 sekund pracy na każdym ćwiczeniu
- Czwarta seria to 20 sekund pracy na każdym ćwiczeniu
- Piąta seria to 15 sekund pracy na każdym ćwiczeniu

1. Przysiady.



2. Plank boczny („otwieranie” i „zamykanie” tułowia).



3. Skip A (w miejscu)



4. Plank o prostych (naprzemianstronne unoszenie po przekątnej ręka – noga).



5. Burpees.

