

T: Codzienny zestaw ćwiczeń treningowych – do części głównej zajęć (1)

Na dzisiejszych zajęciach chciałbym Wam przedstawić i jednocześnie zachęcić do systematycznego ćwiczenia swojego organizmu. Poniżej przedstawiam kilka zestawów ćwiczeń, które możecie wykonywać podczas codziennych treningów (np. 3 x w tygodniu).

Możecie codziennie wykonywać jeden zestaw ćwiczeń, albo za każdym razem korzystać z innego dla urozmaicenia.

Zestaw nr 1

| Nr | Rodzaj ćwiczenia | Czas/Powtórzenia |
|----|---|------------------|
| 1 | W biegu klaśnij pod kolanem (pamiętaj o prostych plecach!) | 30 sekund |
| 2 | Skrętosklony stojąc w rozkroku (pamiętaj o prostych nogach i wyraźnym dotknięciu stopy!) | 20 powtórzeń |
| 3 | W biegu klaśnij pod kolanem | 30 sekund |
| 4 | Przysiady | 20 powtórzeń |
| 5 | W biegu klaśnij pod kolanem | 30 sekund |
| 6 | Brzuszki z rękoma splecionymi za głową | 20 powtórzeń |
| 7 | Pompki (męskie lub damskie) | 30 sekund |

Zestaw nr 2

| Nr | Rodzaj ćwiczenia | Czas/Powtórzenia |
|----|---|------------------|
| 1 | Padnij - powstań | 30 sekund |
| 2 | Naprzemianstronne wymachy prostych nóg w przód (pamiętaj by lewą ręką sięgnąć do prawej nogi, a prawą ręką do lewej) | 30 powtórzeń |
| 3 | Padnij - powstań | 30 sekund |
| 4 | Przysiady | 30 powtórzeń |
| 5 | Padnij - powstań | 30 sekund |
| 6 | Brzuszki z rękoma splecionymi za głową | 30 powtórzeń |
| 7 | Pompki (męskie lub damskie) | 30-40 sekund |

Część 2 ćwiczeń wkrótce – inaczey .

Milego treningu