
TYDZIEŃ 1: TABATA Z UDERZENIAMI

Prowadzi: **Radek Klimek**

W każdej sekcji znajdują się dwa główne zadania, z których jedno jest w wariantcie łatwiejszym i trudniejszym.

Ćwiczenia wykonuj na zmianę.

ROZGRZEWKA:

1. 6 x 20 sekund na zmianę

Bieg bokserski

Pajacyki / Pajacyki z obroną symultaniczną

2. 10 powtórzeń na nogę:

Kopnięcia kolaniem z mocnym wypchnięciem kolana w przód.

3. 10 powtórzeń na rękę

Pompki, ze spięciem ciała i dociśnięciem ręki do gardy i tułowia.

TRENING TABATA:

Ćwiczenia w formie 8 rund po 20 sekund i 10 sekund przerwy. 4 cykle do zrobienia.

1. TRENING:

4 rundy:

a) Kombinacja przedni prosty, tylny prosty, przedni sierp (numer 1) LUB

b) Kombinacja przedni prosty, tylny prosty, przedni sierp, unik przed atakiem okrężnym, przedni sierp

4 rundy:

Burpees - ręce wyrzucamy nad głowę

W przerwie 10 sekund - bieg bokserski.

2. TRENING:

Pracujemy na macie, wykonując brzuszki.

4 rundy:

- a) Obrona przed ciosem prostym + cios prosty w kontrze LUB
- b) Obrona symultaniczna przed ciosem prostym

4 rundy:

Dwa uderzenia przednim ciosem prostym

3. TRENING

4 rundy:

- a) Kombinacja: kopnięcie liniowe + przedni prosty + tylny prosty + kolano + odepchnięcie + dystans + skan

4 rundy:

- a) uderzenia - tylny łokieć poziomo
- b) uderzenia - tylny łokieć poziomo / przedni łokieć pionowo

4. TRENING

Praca na macie

Pierwsze 4 rundy (w każdej rundzie wykonujesz inną kombinację. Pracuj tylko na tych, które znasz):

- a) Kombinacja 1: Przedni prosty + tylny prosty + przedni sierp
- b) Kombinacja 2: Tylny prosty + przedni sierp + tylny prosty
- c) Kombinacja 3: Przedni sierp + tylny prosty + przedni sierp
- d) Kombinacja 4) Tylny podbródkowy + przedni sierp + tylny prosty

Kolejne 4 rundy (łączymy kombinację ze sobą):

- a) Kombinacja 1
- b) Kombinacja 1+2
- c) Kombinacja 1+2+3

d) Kombinacja 1+2+3+4

WYZWANIE:

Każde z ćwiczeń wykonujemy po minucie:

- a) Na zmianę - dwie pompki + dwa brzuchy z uderzeniami
- b) Poziomka - nogi i ręce proste, nogi uniesione nad matę
- c) Przysiad - wyskok
- d) 10 specjalnych pompek, w systemie - góra / dół / pół - pracuj z instruktorem