
TYDZIEŃ 2: ĆWICZENIA WZMACNIAJĄCE TECHNIKI PARTEROWE

Prowadzi: **Przemek Warzecha**

ROZGRZEWKA:

Całość powtórz 2 razy

1. 30 sekund

Bieg bokserski

2. 30 sekund

Pajacyki / Pajacyki z obroną symultaniczną

3. 30 sekund

Kopnięcia liniowe w przód

4. 30 sekund

Lewy prosty, prawy prosty, lewy łokieć, prawy łokieć

TRENING

1. ĆWICZENIA WZMACNIAJĄCE:

Każde ćwiczenie wykonuj przez 60 sekund

1. Wykroki w przód. Raz jedna, raz druga noga. Przytrzymaj każdy wykrok przez 2 sekundy
2. Wykroki z odkładaniem rąk na ziemię i odgięciem w stronę sufitu
3. Mountain climbers - podpór z naprzemiennym przyciąganiem kolan do klatki piersiowej
4. Wykroki w pozycji podporu połączone z wyrzuceniem nogi w przód
5. Krążenia kolan do wewnątrz leżąc na plecach, głowa nie dotyka ziemi, obydwie nogi krążą razem do środka
6. Wstawanie z czwórki, mocne akcentowanie wypchnięcia bioder. Jeżeli nie jesteś w stanie wstać wesprzyj się ręką z tyłu
7. Wyrzut kolan do góry z pozycji leżącej
8. W pozycji leżącej na brzuchu odgięcie głowy w stronę sufitu a następnie przejście do pozycji psa z głową w dole i powolne wstawanie do góry

2. TECHNIKA:

Każde ćwiczenie wykonuj przez 60 sekund

1. Z pozycji leżącej wyrzut nóg do góry wraz z założeniem trójkątnego duszenia. Dla osób posiadających problemy z kolanami same wyrzuty nóg do góry
 2. Mostowanie z pozycji leżącej na plecach
 3. Snake
 4. Wstawanie defensywne
-

WYZWANIE

Każde z ćwiczeń wykonaj w 2 rundach

1. 30 sekund

Burpees wraz z kombinacją kopnięcia przednią nogą, lewy prosty, prawy prosty, kolano

2. 30 sekund

Pompki

3. 30 sekund

Czworakowanie - Dwa kroki do przodu i dwa w tył, kolana 2 cm nad ziemią, kąt prosty między udem a łydką. Przemieszczamy się na krzyż tzn. jednocześnie lewa ręka do przodu, prawa noga do przodu itd.