

---

## TRENING 20-04-2020

---

Przygotował: Roman Piotrowski

Praca na uderzeniach podbródkowych – haki + taktyka wychodzenia z tunelu podczas uderzania trening reakcji i koordynacji.

---

### ROZGRZEWKA:

---

- Rozgrzewka- 2 serie -
- 20 sek proste
- 20 sek proste w górę
- 20 sek sierpy
- 20 sek haki

---

### TRENING GŁÓWNY:

---

Trening na rękawicach, może być przeprowadzony również na Domowym Zestawie Treningowym (DZT), worku treningowym lub jakimkolwiek celu pionowym, do którego jest dostęp z przynajmniej 2 stron (narożnik ściany, framuga drzwi)

---

#### ĆWICZENIE 1:

---

1. Runda -
2. 10 lewy- prawy prosty- 1 pompka
3. 8 lewy- prawy prosty- 1 pompka
4. 6 lewy- prawy prosty- 1 pompka
5. 4 lewy- prawy prosty- 1 pompka
6. 2 lewy- prawy prosty 1 pompka

---

#### ĆWICZENIE 2:

---

2. Runda - 10 l+p- sierp 1 pompka

- 8 l+p - sierp 1 pompka
- 6 l+p - sierp 1 pompka
- 4l+ p- sierp 1 pompka
- 2 l+ p - sierp 1 pompka

---

**ĆWICZENIE 3:**

- 3 Runda
- 10 l +p+ lewy sierp- prawy hak 1 pompka
- 8 l+ p + lewy sierp- prawy hak 1 pompka
- 6 l+ p + lewy sierp- prawy hak 1 pompka -
- 4 l+ p + lewy sierp- prawy hak 1 pompka
- 2 l+ p + lewy sierp-prawy hak 1 pompka

---

**ĆWICZENIE 4:**

- Sierpy :
- Kombinacja l + p sierp + kolano + liniowe - Kombinacja lewy -prawy lewy sierp + prawy hak x 10

---

**ĆWICZENIE 5:**

- Sierpy :
- Kombinacja l + p sierp + kolano + liniowe - Kombinacja lewy -prawy lewy sierp + prawy hak x 10
- - Kombinacja lewy- prawy - lewy sierp + hak ze zmiana konta x 10
- Kombinacja jak wyżej, po zakończeniu - lewy- prawy

---

**WYZWANIE:**

---

WYZWANIE - kombinacja lewy- prawy - lewy sierp- prawy hak ze zmiana konta + lewy prawy + 2 kopnięcia liniowe