

---

## TRENING 1: ...”KOPNIĘCIA V 2.0”...

---

Prowadzi: „Piotr Dzedzic”

Kolejny trening rozbudowujący kontrataki. Kopnięcia nożycowe oraz łączenie tych kopnięć z wysokiego poziomu zaawansowania (G5).

---

### ROZGRZEWKA:

---

#### 1. 40 powtórzeń

Pajacyk boczny

#### 2. 10 powtórzeń

Przeskoki w obu pozycjach walki

#### 3. Przemieszczanie się korzystając z przeskoków

Z obu pozycji walki 20 sek./strona

#### 4. Oliwienie stawów

Krążenia ramion -> przedramion -> krążenia bioder -> tułowia -> krążenia kolan -> krążenia stóp, nadgarstków i głowy

#### 5. Rozciąganie

Stań w lekkim rozkroku po czym zachowując wyprostowane nogi i proste plecy cofaj biodra, przytrzymaj w pozycji oraz wyprostuj napinając pośladki x5

#### 6. Ćwiczenia siłowe:

10 pompek z przyciągnięciem kolana do przeciwnego łokcia i wykonanie kopnięcia

10 brzusków z uderzeniami

10 przysiadów z kopnięciem nożycowym

---

### TRENING GŁÓWNY:

---

ĆWICZENIE 1:

---

**Kopnięcia nożycowe w strefę kroku + kontrataki:**

10 powtórzeń

ĆWICZENIE 2:

---

**Kopnięcia nożycowe w strefę kroku + kontrataki zakończone kopnięciem nożycowym kolanem:**

10 powtórzeń

**10 pompek i 10 przysiadów (jak w rozgrzewce)**

ĆWICZENIE 3:

---

**Dwa kopnięcia nożycowe kolanem**

10 powtórzeń

ĆWICZENIE 4:

---

**Dwa kopnięcia nożycowe w strefę kroku**

10 powtórzeń

ĆWICZENIE 5:

---

**Dwa kopnięcia nożycowe w strefę kroku + kontratak**

10 powtórzeń

ĆWICZENIE 6:

---

**Dwa kopnięcia nożycowe kolanem + kontratak**

10 powtórzeń

**10 pompek i 10 przysiadów (jak w rozgrzewce)**

---

ĆWICZENIE 7:

---

**Reakcja na sygnał instruktora:**

Przód! – kontratak w przód, zaczynasz od dwóch kopnięć nożycowych

Lewo! – kontratak w lewo

Prawo! – kontratak w prawo

Tył! – kontratak w tył

---

**WYZWANIE:**

---

**20 powtórzeń**

Przysiad + wykonanie dwóch kopnięć nożycowych oraz następujących po nich kontrataków.