

Tygodniowy grafik treningowy dla rocznika I Klasy Sportowej po Klasie 8

Poniedziałek:

-rozbieganie 20 min (Praca Tlenowa)

Wtorek:

-Ćwiczenia stabilizacyjne (mięśni głębokich)

Filmik

Środa:

Elementy techniki

Filmik

Czwartek:

Siła ogólna i ćwiczenia rozciągające

Do tematu siły praca w domu różne elementy ćwiczeń : pompki , przysiady itd.

Piątek :

Ćwiczenia rozciągające .

FILMIKI : MOTYWACYJNY , SIŁY I STABILIZACJI, ELEMENTY TECHNIKI DODANE W ZAŁĄCZNIKU.