

**TRENINGI INDYWIDUALNE ZSPryw. Opoczno klasa VII**  
**MIKROCYKL 5.04 - 13.04.2020**

Przed każdym treningiem biegowym rozgrzewka 10' ćwiczenia kształtujące w truchcie + rozciąganie dynamiczne (wymachy nogami w przód, do środka, na zewnątrz, do tyłu oraz krążenia w stawie biodrowym do środka i na zewnątrz - każde z ćwiczeń po 5 razy na nogę)

Każdy z Was niestety ćwiczy na własne ryzyko. Pamiętajcie o omijaniu ludzi podczas biegu tak aby nikt z Was się nie zaraził!!!

<b>LKS Ceramika Opoczno r. 2006</b>			
<b>TRENINGI Motoryczne - INDYWIDUALNE "Koronawirus"25.03-13.04.2020</b>			
<b>DATA</b>	<b>TEMAT</b>	<b>INFORMACJE</b>	<b>Czas</b>
05.04	wolne	Całkowicie wolne od zajęć	
06.04	Tech	1)28 dzień „6 Widera” 3x20 „pompek” 2) ćwiczenia techniczne	45’ 60’
7.04	Siła	1)28 dzień „6 Pierwoły” 3 x10 drążek podchwytym i 3x10 nachwytem + dodatkowe ćwiczenia	90’
8.04	Sk	1) Skoczność: 5x zeskok z wyskokiem w górę. 5x zeskok-przeskok przez płotek. 30x zeskok i przeskok przez płotki w przód (10x), przeskok przez płotek w przód bok (10x w lewo, 10x w prawo). 50 skoków na schodach (5x10 lub 10x5 w zależności od długości schodów) 2 x 15 podskoków o nogach prostych. Przerwy między ćwiczeniami ok 5s, podczas zmiany ćwiczeń 30s. 2) Żonglerka	60’ 60’
9.04	Tech	1) Dzień 29 „6Weidera” 4x20 „pompek” 2) 2) Ćwiczenia techniczne	45’ 60’
10.04	Sz	1) Dzień 29 „6 Pierwoły” 3x10 drążek podchwytym i 3x10 nachwytem . 2) Starty z różnych pozycji na 5 metrów x 8, starty z pozycji niskiej na 10 metrów x 7, starty z dowolnej pozycji na 15 metrów x 6, start z dowolnej pozycji na 20 metrów x5 (przerwy między powtórzeniami do pełnego wypoczynku	45’ 60’
11.04	WS	[(1’bieg 175u/min-15sVmax-45s trucht) x2] x 10 - przerwa 5’ - [(1’ 175u/m- 15s trucht-15 s Vmax-45s marsz-15s Vmax- 30 s trucht )x2] x7	
12.04	wolne	Całkowicie wolne od zajęć	0
13.04	wolne	Całkowicie wolne od zajęć	0

Po treningu biegowym 10-20 minut rozciąganie statyczne.

**Tylko systematyczna, codzienna praca przyniesie pożądany efekt. Bądź lepszy od innych!**

**Wróćmy silniejsi!**

**POWODZENIA!!!**