

Treningi indywidualne LKS Ceramika Opoczno r.2006

LKS Ceramika Opoczno r. 2006			
TRENINGI Motoryczne - INDYWIDUALNE "Koronawirus"13.04-19.04			
DATA	TEMAT	INFORMACJE	Czas
13.04	wolne	Całkowicie wolne od zajęć	0
14.04	Siła	30 dzień 6 Weidera i Pierwoły, „pompki” 14 x 5(przerwy 1') (Przysiad bułgarski 16 powtórzeń, zginanie podudzi z piłką 30 powtórzeń, przysiad przy ścianie 16 powtórzeń - bez zatrzymania, zginanie podudzi jednonóż 16 powtórzeń na nogę, wspięcie na palce jednonóż na podwyższeniu - 16 powtórzeń na nogę)-każde ćwiczenie 3 RAZY	90
15.04	Sk	Ćwiczenia skoczności	30
16.04	Szybkość	Ćwiczenia szybkości	90
17.04	Siła	Ćwiczenia siłowe	60
18.04	WS	Ćwiczenia biegowe	90
19.04	wolne		0

Po treningu biegowym 10-20 minut rozciąganie statyczne.

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

Wróćmy silniejsi!

POWODZENIA!!!

Ćwiczenia siłowe 14.04.2020

- 1) Przysiad bułgarski - 15 powtórzeń na nogę, prawidłowe wykonanie :
<https://www.youtube.com/watch?v=9kvbNT2-zSI>
- 2) Zginanie podudzi z piłką obunóż - 30 powtórzeń
<https://www.youtube.com/watch?v=omQDr-wVx9U>
- 3) Przysiad przy ścianie - 5 sekund wytrzymanie x 15 powtórzeń
<https://www.youtube.com/watch?v=p1HW0yoES6w>
- 4) Zginanie podudzi jednonóż - 15 powtórzeń na nogę
<https://www.youtube.com/watch?v=1blbAz2svxw>
- 5) Wspięcia na palce jednonóż na podwyższeniu - 15 powtórzeń na nogę
<https://www.youtube.com/watch?v=vVz3lF7H-ZQ>

Trening skoczności 15.04:

1. Skoki przez płotki obunóż z lądowaniem (akcent lądowanie)- 4 serie po 5 powtórzeń
<https://www.youtube.com/watch?v=cfn0hMsQAcQ>
2. Skoki przez płotki z lądowaniem (akcent lądowanie) - 3 serie x 4 powtórzenia na stronę
<https://www.youtube.com/watch?v=-YvubjAeYQk>
3. Skoki ciągle obunóż nisko-nisko (akcent stopa) 4 serie x 10 m
<https://www.youtube.com/watch?v=NvVANosY8m0>
4. Skoki ciągle obunóż nisko-wysoko (akcent stopa) 3 serie x 10m
<https://www.youtube.com/watch?v=NvVANosY8m0>