

Poniedziałek

### **Temat: Ćwiczenia stabilizacyjno - siłowe**

- rozgrzewka ogólnorozwojowa (ćwiczenia ramion, nóg, tułowia) 7min
- ćwiczenia rozciągające (dynamiczne rozciąganie wszystkich części ciała) 4min
- w klęku podpartym, przeciwstawną rękę i nogę, prostuje oraz zgina i dotyka łokciem do kolana pod brzuchem, następnie odkłada. Po 12 powtórzeniach to samo wykonuje drugą ręką i nogą, po każdym 1 minuta odpoczynku robimy tego 3 serie
- podpór bokiem na przedramieniu, przedramię na wysokości barku, biodra wypchnięte do przodu, kolana wyprostowane i złączone, stopy złączone. 30 sekund na jednym boku i 30 sekund na drugim, następnie 1 minuta odpoczynku, i tego 2 serie
- deska na opartych wyprostowanych dłoniach, 3 serie po 45 sekund, po każdym odpoczynek 1minutowy
- deska na przedramionach, 2 serie wykonujemy po 40 sekund po każdej 1 minuta odpoczynku, następnie wykonujemy 3 serie i mierzymy czas do kiedy starczy sił, możemy się pochwalić wynikami w e-mailu
- rozciąganie statyczne wszystkich części ciała 5 minut

**Wtorek**

### **Temat: Ćwiczenia wytrzymałościowe.**

- rozgrzewka ogólnorozwojowa (ćwiczenia ramion, nóg, tułowia) 7min
- ćwiczenia rozciągające (dynamiczne rozciąganie wszystkich części ciała) 4min
- bieg bokserski w miejscu (ciosy wymierzać przed siebie, nie w górę czy w dół), ćwiczenie wykonujemy przez 2 minuty, następnie półtora minuty odpoczynku i tak 2 serie
- pajacyki, 3 serie po 40 powtórzeń, po każdej serii półtora minuty odpoczynku
- składanki, pajacyk połączony z padnięciem na podłogę, w momencie padu nogi wyrzucamy w tył równocześnie, następnie nogi przykurczamy do siebie i wstajemy, takich powtórzeń 20 po każdym półtora minuty odpoczynku i tak 3 serie
- w pozycji wyjściowej (do pompki), bieg w miejscu kolana na zmianę jak najbliżej klatki piersiowej, raz prawa noga raz lewa noga w bardzo szybkim tempie. Ćwiczenie wykonujemy przez 30 sekund, po każdym odpoczynek półtora minuty i wykonujemy tego 3 serie
- ćwiczenie rozluźniające, wspięcie na palce i ręce do góry wyciągamy i wtedy wykonujemy wdech, następnie opuszczamy ręce i schodzimy na całe stopy i wtedy wykonujemy wydech powietrza spokojnie można wykonać te ćwiczenie przez minutę
- rozciąganie statyczne wszystkich części ciała 5 minut

Środa

### **Temat: Ćwiczenia cardio**

- rozgrzewka ogólnorozwojowa (ćwiczenia ramion, nóg, tułowia) 7min
- ćwiczenia rozciągające (dynamiczne rozciąganie wszystkich części ciała) 4min

### **Jeżeli zabraknie schodów to na spokojnie zejść i kontynuować ćwiczenie !!**

- Wchodzenie/Wbieganie po schodach, zależy od poziomu wytrenowania jeżeli jesteś w stanie wbiec to wbiegnij ale uważając na to by nie spaść i przede wszystkim stawiaj całą stopę na schodku nie na palcach, kolana unosimy wysoko jakbyśmy wykonywali skip A, ćwiczenie wykonujemy przez 35 sekund i 3 serie
- Wskakiwanie na schody – wskakujemy na prawą nogę trzymamy 2 sekundy wskakujemy schodek wyżej na lewą nogę wytrzymujemy 2 sekundy, te ćwiczenie poprawi naszą skoczność oraz stabilizację ciała, ćwiczenie wykonujemy przez 40 sekund i 3 serie
- Dla tych co mają skakankę, wykonujemy skoki na skakance przez 40 sekund i tak 3 serie, Ci którzy nie mają, niech sobie wyobrażą, że trzymają skakankę i wykonują te ruchy co przy skakance
- Bieganie w miejscu – biegniemy w miejscu wysoko unosząc kolana przez 40 sekund robimy tego 3 serie
- Rowerek - połów się na plecach z rękami założonymi za głowę, tuż za uszami. Napnij mięśnie brzucha i unieś wyprostowane nogi z podłogi. Rozpocznij wykonywanie rowerków naprzemiennie uginając i prostując nogi tak, jak podczas jazdy na rowerze, ćwiczenie wykonujemy przez 40 sekund 3 serie

- rozciąganie statyczne wszystkich części ciała przez 5 minut

Czwartek

### **Temat lekcji : Doskonalenie rzutu do kosza z miejsca**

Warunków do uprawiania koszykówki w domu nie macie ale można sobie poradzić korzystając z przyborów dostępnych w Waszych pokojach. Wykorzystując swoją wyobraźnię zorganizujcie mini piłkę do koszykówki. Użyjcie zwinięte gazety i taśmę klejącą lub skarpetki. Niewolno Wam korzystać z prawdziwych piłek, są zbyt ciężkie, mogą wyrządzić szkody w domu. Zamiast kosza użyjcie miski lub wiadra.

Stańcie w odległości 4 metrów i korzystając z techniki rzutu nad którą pracowaliśmy (wyprost w stawach skokowych, kolanowych, biodrowych, odpowiednia praca nadgarstka) wykonajcie 50 rzutów do kosza.

Piątek

### **Temat lekcji : Sprawdzamy siłę mięśni brzucha, siady z leżenia tyłem.**

Na dzisiejszych zajęciach próba siły mięśni brzucha. Pamiętajcie pospolite brzuszki?

Ręce za głowę, nogi w stawach kolanowych ugięte pod kątem 45 stopni, jeżeli nie macie pod co podłożyć stóp poproście jednego z domowników o pomoc.

Pamiętajcie o rozgrzewce:

-trucht w miejscu

-krążenia ramion

-skipy

-skrętoskłony

-krążenia nóg w stawach kolanowych i skokowych

## Część główna

### **Ćwiczenie nr 1**

Położ się na plecach, z nogami ugiętymi w kolanach i ze stopami płasko przylegającymi do podłogi (taka pozycja odciąży dolny odcinek kręgosłupa). Skrzyżuj ręce nad sobą. Następnie unieś górną część pleców i dotykaj rękami raz lewego, raz prawego kolana. Pamiętaj, aby wykonywać skłony z wydechem. Wykonaj 20 powtórzeń. Podczas wykonywania tych ćwiczeń pracuje górna część mięśni prostych brzucha.

### **Ćwiczenie nr 2**

Pozycja wyjściowa: połów się na plecach z wyprostowanymi nogami i połów ręce pod pośladki. Następnie podnieś w górę wyprostowane nogi, wytrzymaj sekundę i powróć do pozycji wyjściowej. Ćwiczenie powtórz 20 razy. Już w drugiej połowie ćwiczenia powinnaś poczuć wysiłek, ponieważ intensywnie pracuje dolna część mięśni prostych

### **Ćwiczenie nr 3**

W tym etapie wykonujemy 10 tradycyjnych brzuszaków. Pozycja wyjściowa: połów się na plecach, ugnij nogi w kolanach i oprzyj stopy na podłodze. Ręce trzymaj oparte lekko za uszami. Wykonaj skłon z wydechem, tak by od ziemi oderwać tylko głowę i górną część pleców. Wytrzymaj chwilę i wróć do pozycji wyjściowej. Podczas wykonywania tych ćwiczeń pracuje górna część mięśni prostych brzucha.

### **Ćwiczenie nr 4**

Lewą stopę połów na prawym kolanie. Teraz prawy łokieć przyłów do lewego kolana. Ćwiczenie wykonaj 10 razy. W ten sposób "rzeźbisz" dolną część mięśni prostych brzucha i mięśnie skośne.

### **Ćwiczenie nr 5**

Ręce trzymaj oparte lekko za uszami. Prawa noga jest wygodnie ugięta, a stopa przylega do podłogi. Wyprostuj lewą nogę i podnieś ją do góry. Następnie unieś górną część pleców i palcami obu rąk staraj się dotknąć czubka buta lewej nogi - w ten sposób wzmocnisz górną część mięśni prostych brzucha. Ćwiczenie wykonaj 10 razy.

## Rozciąganie