

MAJ 2025

PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
			1	2	3	4
5	6 Zestaw 1	7	8 Zestaw 2	9	10 Rozciąganie	11
12	13 Zestaw 1	14	15 Zestaw 2	16	17 Rozciąganie	18
19	20 Zestaw 3	21	22 Zestaw 4	23	24 Rozciąganie	25
26	27 Zestaw 3	28	29 Zestaw 4	30	31 Rozciąganie	

ZESTAW 1

- PAJACYKI 3 MIN
- KRAŻENIA GŁOWY, RAMION, BIODER, KOLAN, KOSTEK I NADGARSTKÓW
- 20 X BRZUSZKI I PRZYSIADY
- 10 X POMPKI Z ŁOKCIAMI WĄSKO
- 10 X POMPKI Z RĘKAMI SZEROKO
- 3 X 10 PRZYSIAD Z KOPNIĘCIEM DO PRZODU
- 3 X 10 BURPEE

ZESTAW 2

- BIEG GÓRSKI 3 MIN
- KRAŻENIA GŁOWY, RAMION, BIODER, KOLAN, KOSTEK I NADGARSTKÓW
- 20 X PIES Z GŁOWĄ W GÓRĘ / Z GŁOWĄ W DÓŁ
- 10 X W LEŻENIU PRZEŁOŻENIE NÓG Z OBU STRON GŁOWY
- 10 X POMPKI Z ŁOKCIAMI WĄSKO
- 3 X 10 WSTAWANIE DEFENSYWNE
- 3 X 10 WSTAWANIE OFENSYWNE

ZESTAW 3

- BIEG BOKSERSKI 3 MIN
- KRAŻENIA GŁOWY, RAMION, BIODER, KOLAN, KOSTEK I NADGARSTKÓW
- 20 X AKTYWNA DESKA
- 10 X POMPKI Z ŁOKCIAMI WĄSKO
- PO 10 X WYKROKI NA KAŻDĄ NOGĘ
- 3 X 30 SEKUND POWER JUMPS
- 3 X 30 SEKUND SKI JUMPS
- 3 X 30 SEKUND SKIP A I C

ZESTAW 4

- BIEG GÓRSKI 3 MIN
- KRAŻENIA GŁOWY, RAMION, BIODER, KOLAN, KOSTEK I NADGARSTKÓW
- 20 X AKTYWNA DESKA
- 10 X POMPKI Z ŁOKCIAMI WĄSKO
- 3 X 30 SEKUND NAPRZEMIENNY WYRZUT NÓG W PODPORZE TYLEM
- 3 X 30 SEKUND SKRET W SIADZIE Z ODCHYLENIEM
- 3 X 30 SEKUND BRZUSZKI ZA KOLANA I KOSTKI

ROZCIĄGANIE

- Przyciągnij głowę do braku pomagając sobie ręką. Ruch wykonuj tylko głową (nie barkiem). Powińz na drugą stronę.
- Połóż się i przyciągnij brodę do klatki, nie odrywając głowy od ziemi. Jednocześnie opuść barki.
- Usiądź na piętach, pochyl się do przodu i połóż ręce daleko przed sobą na ziemi. Nie odrywaj pośladków od pięt i próbuj się iść klatką piersiową w kierunku ziemi.
- Połóż się na brzuchu i przy pomocy rąk oderwij klatkę piersiową i brzuch od ziemi. Spójrz przez ramię z lewej i z prawej strony.
- Połóż się na plecach, przyciągnij wyprostowaną nogę i chwyć ją pod kolanem. Przyciągnij palce do piszczeli. Powińz z drugą nogą.
- W leżeniu na plecach ugnij jedną nogę i połóż ją na siope. Drugą nogę połóż na kolanie nogi pierwszej. Przyciągnij obie nogi do klatki piersiowej pomagając sobie rękami.
- Stań w pozycji psa z głową w dół tak, aby pięty nie dotykały ziemi. Przyciągaj raz jedną, raz drugą piętę do ziemi.
- Siając przyciągnij siope do pośladków. Wyprostuj sylwetkę. Powińz na drugą nogę
- Stań w szerokim rozkroku, co kilka sekund stwarzaj się poszerzać rozkrok.