

LIPIEC 2025

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

ZESTAW 1

- MARSZ Z UNOSZENIEM KOLAN + RUCHY RĄK – 2 MIN
- KRAŻENIA: GŁOWA, RAMIONA, NADGARSTKI, BIODRA, KOSTKI – 1 MIN
- ZGIĘCIA KOLAN (POWOLNE PRZYSIADY DO POŁOWY) – 10 POWTÓRZEŃ
- PRZYSIAD Z ZATRZYMANIEM – 3 X 10
- POMPKI Z KOLAN Z ZATRZYMANIEM U DOŁU – 3 X 5
- PODPÓR NA DŁONIACH + DOTKNIĘCIE BARKU – 3 X 10
- „WCHODZENIE PO ŚCIANIE” BEZ ŚCIANY – 3 X 30 SEK

ZESTAW 2

- TRUCHT W MIEJSCU Z PRACĄ RĄK – 2 MIN
- KRAŻENIA: GŁOWA, RAMIONA, NADGARSTKI, BIODRA, KOSTKI – 1 MIN, ZGIĘCIA KOLAN X 10
- NAPINANIE BRZUCHA W LEŻENIU – 3 X 10
- DEAD BUG – 3 X 10
- DESKA STATYCZNA (PLANK) – 3 X 20 SEK
- SIDE PLANK NA UGIĘTYCH KOLANACH – 3 X 15 SEK NA STRONĘ
- SKRĘT TUŁOWIA W SIADZIE – 3 X 10

ZESTAW 3

- MASZEROWANIE W MIEJSCU + SKRĘTY TUŁOWIA – 2 MIN
- KRAŻENIA: GŁOWA, RAMIONA, NADGARSTKI, BIODRA, KOSTKI – 1 MIN
- ZGIĘCIA KOLAN – 10 POWTÓRZEŃ
- WCHODZENIE NA WYIMAGINOWANY SCHODEK – 3 X 10 / NOGA
- PRZYSIAD SUMO + WSPIĘCIE NA PALCE – 3 X 10
- WYPADY BOCZNE – 3 X 10 / STRONA
- WEJŚCIE DO PODPORU I POWRÓT – 3 X 10

ZESTAW 4

- CHÓD Z ROTACJĄ TUŁOWIA (ŁOKIEĆ DO KOLANA) – 2 MIN
- KRAŻENIA: GŁOWA, RAMIONA, NADGARSTKI, BIODRA, KOSTKI – 1 MIN, ZGIĘCIA KOLAN X 10
- DESKA + PRZESUWANIE DŁONI – 3 X 30 SEK
- GLUTE BRIDGE Z JEDNĄ NOGĄ W GÓRZE – 3 X 6 / NOGA
- IZOMETRYCZNY PRZYSIAD PRZY ŚCIANIE – 3 X 20 SEK
- BIRD DOG (NAPRZEMIENNE UNOSZENIE) – 3 X 10
- WZNOSY TUŁOWIA W LEŻENIU NA BRZUCHU – 3 X 10

ROZCIĄGANIE

- Głowa: Stań lub usiądź. Użyj ręki, by delikatnie przechylić głowę na bok. Nie podnoś barku. Wytrzymaj 30 sek, zmień stronę.
- Klatka i brzuch: Leżąc na brzuchu, podeprzyj się na dłoniach (jak foka), oderwij klatkę od ziemi. Patrz w lewo i w prawo.
- Plecy i biodra: Usiądź na piętach, wyciągnij ręce daleko do przodu (pozycja dziecka), rozciągaj kręgosłup i biodra.
- Pośladki: Połóż się na plecach, oprzyj zgiętą nogę o kolano drugiej i przyciągnij do klatki.
- Uda (tył): Leżąc podnieś jedną nogę do góry
- Łydki: Stań w wykroku, oprzyj dłonie o ścianę i dociśnij tylną piętę do ziemi.
- Przywodziciele: Usiądź w szerokim rozkroku, pochyl się delikatnie do przodu.
- Barki i ramiona: Skrzyżuj ramię przed sobą, przyciągnij je drugą ręką do ciała.