

MARZEC 2026

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

ZESTAW 1

- BIEG W MIEJSCU Z WYSOKIM UNOSZENIEM KOLAN – 3 MINUTY.
- KRAŻENIA RAMION, BIODER, KOLAN, KOSTEK ORAZ SKRĘTY TUŁOWIA – 1-2 MINUTY.
- PRZYSIADY KLASYCZNE – 3X15 POWTÓRZEŃ.
- POMPKI KLASYCZNE – 3X10-12 POWTÓRZEŃ.
- WYKROKI NAPRZEMIENNE – 3X10 POWTÓRZEŃ NA NOGĘ.
- MOUNTAIN CLIMBERS – 3X30 SEKUND.
- PLANK (DESKA) – 3X45 SEKUND.

ZESTAW 2

- PAJACYKI – 3 MINUTY.
- KRAŻENIA BIODER, KOLAN I STAWÓW SKOKOWYCH – 1-2 MINUTY.
- PRZYSIADY SUMO – 4X12 POWTÓRZEŃ.
- WYKROKI W TYŁ – 3X10 POWTÓRZEŃ NA NOGĘ.
- MOSTEK BIODROWY – 3X15 POWTÓRZEŃ.
- WSPINANIE NA PALCE – 3X20 POWTÓRZEŃ.
- SIAD PRZY ŚCIANIE – 3X60 SEKUND.



KRAV MAGA
CENTER

ZESTAW 3

- BIEG W MIEJSCU Z PRACĄ RAMION – 3 MINUTY.
- KRAŻENIA BARKÓW, ŁOKCI, NADGARSTKÓW ORAZ TUŁOWIA – 1-2 MINUTY.
- POMPKI SZEROKIE – 3X10-12 POWTÓRZEŃ.
- DIPY NA KRZEŚLE – 3X12 POWTÓRZEŃ.
- UNOSZENIE RAMION W BOK (HANTLE/BUTELKI) – 3X15 POWTÓRZEŃ.
- WIOSŁOWANIE W OPADZIE – 3X12 POWTÓRZEŃ.
- UTRZYMANIE POZYCJI POMPKI – 3X40 SEKUND.

ZESTAW 4

- SKIP A – 3 MINUTY.
- KRAŻENIA BIODER, SKRĘTY TUŁOWIA I MOBILIZACJA KRĘGOSŁUPA – 1-2 MINUTY.
- SPIĘCIA BRZUSZNE – 3X20 POWTÓRZEŃ.
- RUSSIAN TWIST – 3X24 POWTÓRZENIA.
- UNOSZENIE NÓG W LEŻENIU – 3X12 POWTÓRZEŃ.
- MOUNTAIN CLIMBERS – 3X40 SEKUND.
- PLANK BOKIEM – 3X30 SEKUND NA STRONĘ.

ROZCIĄGANIE

- Skłon w przód – stań prosto i powoli opuść ręce do stóp, rozluźniając plecy i nogi.
- Motyl – usiądź, złącz stopy i pozwól kolanom opadać w dół.
- Rozciąganie czworogłowych – stojąc przyciągnij piętę do pośladka, kolana blisko siebie.
- Wykrok do przodu – zrób długi krok, ugnij przednie kolano i opuść biodra.
- Łydki przy ścianie – oprzyj się o ścianę i dociskaj piętę tylnej nogi do podłogi.
- Koci grzbiet / krowa – na czworakach na zmianę zaokrąglaj i wyginaj plecy.
- Skręt tułowia w siadzie – siedząc, przełóż nogę przez nogę i skręć tułów w bok.
- Barki przez ramię – przyciągnij wyprostowaną rękę do klatki piersiowej.
- Triceps nad głową – zegnij rękę za głową i dociśnij łokieć drugą ręką.
- Klatka przy ścianie – oprzyj dłoń o ścianę i skręć tułów w przeciwną stronę.
- Szyja – delikatnie przechyl głowę w bok, w dół i w lekkie skręty.