

Arkusz1

	ĆWICZENIE	CZAS	SERIE	TEMPO	POWTÓRZENIA	ODPOCZYNEK	KOMENTARZ
1.	Bieg w miejscu lub skakanka	120 s	1			30 s	
2.	Burpees - padnij powstań		3		15	30 s	zwykle, bez pompki, skaczesz – NIE PRZECHODZISZ!
3.	Unoszenie rąk w podporze ze skrętem		3		15 na stronę L/P	30 s	nogi napięte, brzuch aktywny (core), ruch dynamiczny, skręcasz tułów, ręka idzie na mocny skręt do sufitu
4.	Bieg w podporze	30 s	1			30 s	patrzysz przed siebie, nogi w biegu są w powietrzu, kolano zgięte pracuje mocno do brzucha, pamiętaj => barki nad nadgarstkami, łopatki nie zapadają się
5.	Krzesełko pod ścianą z uniesionymi rękami (możesz wybrać opcję z uniesioną wyprostowaną nogą wtedy po 30 s na stronę)	60 s	3			30 s	nogi na szerokość bioder ułożone w liniach równoległych, kolana w linii kostek, biodra w linii kolan,
6.	Pełen przysiad z uniesionymi rękami		3	2020	20	30 s	kolana rotacja zewnętrzna, silne stopy => pilnuj żeby kostka przy schodzeniu w dół nie uciekała do środka, patrz przed siebie (plecy proste), brzuch aktywny, UWAGA! Pilnuj mobilnej miednicy!
7.	Kłęk podparty z uniesionymi kolanami	45 s	3			30 s	zachowuj kąty proste i linie równoległe, brzuch aktywny , patrz przed siebie, łopatki nie zapadają się!
8.	Hollow body (zgięte lub wyprostowane nogi)	45 s	3			30 s	A) ręce skrzyżowane za głową, szyja luźna, unosisz klatkę piersiową, mostek do góry B) Core aktywny (pępek ciągniesz do kręgosłupa), odc. lędźwiowy przyklejony do podłogi, UWAGA! Jeżeli przy prostych nogach odrywają Ci się dolne plecy od podłogi zginasz je do kąta prostego
9.	Naprzemienne wznosy ręki i nogi w kłęk podpartym z przytrzymaniem		3		10 na stronę	30 s	głowa nie opada, ręka unoszona na wysokość ucha, noga na wysokość biodra, pełna stabilizacja => nie wyginasz dolnego odcinka kręgosłupa, łopatka ręki podtrzymującej ściągnięta w dół
	PRZERWA AKTYWNA						
	Stanie na jednej nodze z uniesionymi rękami po 15s na stronę (kaktus)						