

## Zapraszam na trening z wykorzystaniem obciążenia

Do wykonania ćwiczeń możesz użyć : hantle; butelki min 700ml ; 2x kg maki

Uwaga !!! po każdym treningu oceń poziom swojej sprawności . Ocenę zapisz w zeszycie 😊

Pamiętaj o rozgrzewce !!! Możesz wykorzystać rozgrzewkę z poprzednich treningów

Wpisz w wyszukiwarkę poniższy link by zrealizować zadanie; ćwicz na miarę swoich możliwości

<https://www.youtube.com/watch?v=zvTq2Nb8JU0>

1. Rozgrzewka : [https://youtu.be/0\\_o08y9viyM](https://youtu.be/0_o08y9viyM)
2. Trening <https://www.youtube.com/watch?v=zvTq2Nb8JU0>
  - ✓ Przysiad; unieś ręce z ciężarkami w górę
  - ✓ W podporze przodem, dociśnij ciężarek między kolano a udo. Wykonaj wznosy w górę PN
  - ✓ J.w LN
  - ✓ Pozycja deski; wymachy PR z ciężarkiem po skosie
  - ✓ J.w LR
  - ✓ W leżeniu na plecach, kolana ugięte; unieś tułów do siadu, obie ręce z ciężarkami w górę
  - ✓ W leżeniu bokiem, PR z ciężarem , wznosy wyprostowanej prawej ręki z ciężarem w górę
  - ✓ W leżeniu bokiem, LR z ciężarem , wznosy wyprostowanej lewej ręki z ciężarem w górę
  - ✓ W leżeniu na plecach prawa noga ugięta, lewa wyprostowana; wznosy tułowia oraz rąk z ciężarkami
  - ✓ W leżeniu na plecach lewa noga ugięta, prawa wyprostowana; wznosy tułowia oraz rąk z ciężarkami w górę
  - ✓ Przysiad . ręce z obciążeniem w przysiadzie w dół
  - ✓ W staniu ugięcie rąk z obciążeniem do bicepsu; w górę do wyprostów, w tył za głowę

3. Rozciąganie : <https://youtu.be/Mb6gLj9FYLI>

**Powodzenia 😊 Czekam y na Wasze zdjęcia lub filmy ze zrealizowanej aktywności.**