

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

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 stanie ugięcia rąk z obciążeniem do bicepsu; w górę do wyprostu, w tył za głowę

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

Powodzenia Czekamy na Wasze zdjęcia lub filmy ze zrealizowanej aktywności.