Dzień dobry

Przekazuję Wam drugi zestaw ćwiczeń.

Zasady identyczne jak w zestawie pierwszym. Możecie te zestawy naprzemiennie stosować w różne dni. Ten zestaw skierowany jest na wzmocnienie mięśni nóg oraz mięśni brzucha i grzbietu. Na rozgrzewkę zastosujcie ćwiczenia od nr 1-10 z zestawu pierwszego. Ćwiczenia będą oznaczone kolejnymi liczbami i w następnych etapach (oby było ich jak najmniej) będę się posługiwała numerami ćwiczeń.

Powodzenia Katarzyna Bialic

Zestaw nr 2

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Num** **ćwicz** | **Opis ćwiczenia** | **Obrazowy schemat wykonania tego ćwiczenia** | **Ilość powtórzeń** **lub czas wykonania w** **zależności od możliwości** |
| 22 | Z postawy przysiady na całych stopach, z przysiadu przejście do postawy z wspięciem na palce | C:\Users\Właściciel\Desktop\piktogramy\22.jpg | **20x** | **30x** | **2x30** |
| 23 | Z leżenia tyłem siad równoważny(równoczesne uniesienie tułowia i nóg) „ scyzoryk” powrót do leżenia tyłem | C:\Users\Właściciel\Desktop\piktogramy\23.jpg | **10x** | **15x** | **20x** |
| 24 | Z leżenia przodem skłon tułowia w tył i równoczesne uniesienie nóg „ kołyska” z powrotem do leżenia | C:\Users\Właściciel\Desktop\piktogramy\24.jpg | **12x** | **17x** | **25x** |
| 25 | Z przysiadu wyskok w górę z klaśnięciem w wyskoku nad głową i powrót do przysiadu | C:\Users\Właściciel\Desktop\piktogramy\25.jpg | **10x** | **15x** | **25x** |
| 26 | Z postawy, uniesienie nogi zgiętej w kolanie pod kątem 90o i z tej postawy wypad w przód, powrót do postawy poprzez cofnięcie nogi wypadowej „przedniej” | C:\Users\Właściciel\Desktop\piktogramy\26.jpg | **8x 4pn/4ln** | **10x 5pn/5ln** | **12x 6pn/6ln** |
| 27 | Leżenie tyłem nogi zgięte w kolanach w dużym rozkroku, uniesienie tułowia do siadu z równoczesnym skrętem tułowia i dotknięciem prawym łokciem lewego kolana i powrót do pozycji wyjściowej i to samo na stronę przeciwną | C:\Users\Właściciel\Desktop\piktogramy\27.jpg | **12x 6pr/6lr** | **16x 8pr/8lr** | **24x 12pr/ 12lr** |
| 28 | Leżenie przodem ręce wyprostowane nad głową, równoczesne unoszenie prawej ręki i lewej nogi powrót i to samo na stronę przeciwną | C:\Users\Właściciel\Desktop\piktogramy\28.jpg | **12x 6pr/6lr** | **16x 8pr/8lr** | **24x 12pr/ 12lr** |
| 29 | Skip A w miejscu | C:\Users\Właściciel\Desktop\piktogramy\29.jpg | **3x15 sek przerwa 20 sek** | **3x20sek przerwa 20 sek** | **3x30 sek przerwa 25 sek** |
| 30 | Z postawy uniesienie nogi zgiętej w kolanie pod kątem 90o w górę i bok i wypad w bok, powrót do postawy i to samo na stronę przeciwną | C:\Users\Właściciel\Desktop\piktogramy\30.jpg | **Po 4x na stronę** | **Po 5x na stronę** | **Po 6x na stronę** |
| 31 | Podpór leżąc przodem na przedramionach (tułów, biodra, nogi jedna linia głowa uniesiona) pozycja „deski” utrzymaj tą postawę w określonym czasie | C:\Users\Właściciel\Desktop\piktogramy\31.jpg | **3x10sek przerwa 10sek** | **3x15sek przerwa 10sek** | **3x20sek przerwa 15sek** |
| 32 | Przeskoki w miejscu z nogi na nogę z akcentem na odbicie ze śródstopia | C:\Users\Właściciel\Desktop\piktogramy\32.jpg | **3x10sek przerwa 10sek** | **3x15sek przerwa 10sek** | **3x20sek przerwa 15sek** |
| 33 | Podpór leżąc tyłem na przedramionach (tułów, biodra, nogi jedna linia głowa uniesiona) pozycja „deski” utrzymaj tą postawę w określonym czasie | C:\Users\Właściciel\Desktop\piktogramy\33.jpg | **3x10sek przerwa 10sek** | **3x15sek przerwa 10sek** | **3x20sek przerwa 15sek** |