

Dzień czwartek 26.03.2020

Dowolne skoki na skakance przez 3 minuty.

Rozciąganie całego ciała w miejscu. Nie zapomnij o rozgrzaniu wszystkich części ciała: głowy, ramion, rąk, barków, brzucha, pleców, bioder, nóg, stawów skokowych (15 minut)

1. Skoki obunóż. – (x10)
2. Skoki na zmianę tzw. rowerkiem. – (x10)

Przerwa

3. Skoki obunóż 4 razy lekkie odbicie do przodu, 4 razy lekkie odbicie w tył. – (x10)
4. Skoki obunóż 4 razy lekkie odbicie w lewo, 4 razy lekkie odbicie w prawo. – (x10)

Przerwa

5. Skoki obunóż stopy trzymamy raz złączone raz w małym rozkroku. – (x10)
6. Skoki na jednej nodze. – (x10 na każdą nogę)

Przerwa

7. Wykrok w przód. – (x10)
8. Unoszenie nóg i ramion w leżeniu na brzuchu. – (x10)

Po treningu zrób rozciąganie całego ciała, z dużym naciskiem na nogi (10 minut)

Dzień piątek 27.03.2020

Rozgrzewka 10 minut przeskoków przez kij jak na filmików cwiczenia1

Masz do zrobienia 5 ćwiczeń, między kolejnymi ćwiczeniami nie ma przerwy, po każdej serii zrób 2 minuty przerwy, zrób razem 3 serie:

1. 5x padnij powstań
2. 5x trzymasz pozycję uniesione ręce oraz uniesione nogi w leżeniu na brzuchu
3. 10x przeskoki nóg w podporze
4. 15 sekund trzymasz pozycję deski
5. 10x skok w dal, obrót skok w dal do miejsca startowego
6. 2 minuty przerwy

Znajdź w internecie na YOUTUBE trening na technikę kija wpisz: STICKHANDLIG DRILLS lub skorzystaj z filmiku hokej1

Trening zakończ rozciąganiem.

Dzień poniedziałek 30.03.2020

Wszystkie ćwiczenia wykonujesz w miejscu. Rób 30 sekund odpoczynku między kolejnymi zadaniami. Po dwóch ćwiczeniach dłuższa przerwa.

1. Pajacyki ręce do góry. – (x10)
2. Skip A z klaskaniem pod kolanami, plecy proste. – (x10)

Przerwa

3. Skip C – nogi o pośladki, ręce też pracują. – (x10)
4. Krążenie ramion w przód z jednoczesnym podskokiem do góry. – (x10)

Przerwa

5. Krążenie ramion w tył z jednoczesnym podskokiem do góry. – (x10)
6. Krok łyżwowy. – (x10)

Przerwa

7. Skłon tułowia w bok. – (x10)

8. Skręt tułowia w bok. – (x10)

Przerwa

9. Skrętoskłony. – (x10)

10. Krążenia w stawie łokciowym. – (x10 na każdą rękę)

Przerwa

11. Krążenia nadgarstków. – (x10 na każdą rękę)

12. Krążenia bioder. – (x10 w każdą stronę)

Przerwa

13. Skłony do przodu do wyprostowanych nóg. – (x10)

14. 10 wykopów wyprostowanej nogi w kolanie w przód – (x10 na każdą nogę)

Przerwa

15. 10 przysiadów

16. 10 razy padnij powstań

Zrób rozciąganie na koniec treningu.