

**PONIEDZIAŁEK 04.05.2020r.**

Temat	<b>Ćwiczenia wzmacniające brzuch oraz dolną połowę ciała</b>
Treści kształcenia	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Wzmacnianie mięśni brzucha</li><li>2. Wzmacnianie mięśni kończyny dolnej oraz pośladków (przywodzicieli, dwugłowych uda, półbłoniasty, półścięgnisty)</li></ol>
Materiały i ćwiczenia	<p>Skoki na skakance 3-5 minut/jeśli ktoś nie ma skakanki robi skoki bez imitując skoki na skakance</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Krążenia ramion w tył x 10-15</li><li>2. Krążenia biodra w tył x 10-15 na nogę</li><li>3. Krążenia ramion w przód x 10-15</li><li>4. Krążenia biodra w przód x 10-15 na nogę</li><li>5. Uginanie łokci w dwóch płaszczyznach x 10</li><li>6. Uginanie kolan x 10-15 na nogę</li></ol> <p><b>Dynamiczne rozciąganie:</b> 10x dzień dobry z przeniesieniem rąk nad głowę 10x pies z głową w dół z naprzemiennymi wypadami w przód i wypchnięciem biodra do przodu 10x na stronę w wypadzie otwieranie klatki piersiowej W leżeniu na plecach rozgrzewamy tył nogi x 10 na nogę / łapiemy dwoma rękoma za udo i pracujemy zginając nogę w kolanie Noga w wypadzie do boku i pracujemy nad wypchnięciem biodra do przodu x 10 na nogę – rozgrzewamy pachwiny ☺ 10s/10s/10s pracujemy w podporze przodem i na boku L i P strona x 2 serie Przejście ze stania o prostych nogach do podporu przodem i pompka / powrót do prostych nóg ( w miarę możliwości jaką daje Wam Wasza gibkość) x2-5</p> <p><b>CZĘŚĆ GŁÓWNA:</b></p> <p><b>Do tego treningu będzie potrzebny nam ręcznik/ szmatka/ bądź śliskie skarpetki</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Wykroki w tył lewą nogą a dopiero jak skończysz prawą nogą x 10 na nogę</li><li>2. W podporze przodem naprzemienna praca nóg- bardzo powoli x 8-10 na nogę</li><li>3. Wypad nogi do boku stojąc w pozycji hokejowej – tak daleko aż do momentu kiedy będziesz w stanie utrzymać pozycję hokejową x 8-10 na nogę / robimy wszystkie ćwiczenia bez przerwy, dopiero po zakończeniu odpoczywamy 2-3 minuty i robimy takie 3-4 serie</li></ol>

**WTOREK 05.05.2020r.**

Temat	Dynamiczna praca unilateralna kończyn dolnych
Treści kształcenia	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Siła eksplozywna w pracy unilateralnej</li><li>2. Wzmacnianie mięśni brzucha</li><li>3. Kształtowanie siły i szybkości</li></ol>
Materiały i ćwiczenia na lekcję	<p>Skoki na skakance 3-5 minut/jeśli ktoś nie ma skakanki robi skoki bez imitując skoki na skakance</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Krążenia ramion w tył x 10-15</li><li>2. Krążenia biodra w tył x 10-15 na nogę</li><li>3. Krążenia ramion w przód x 10-15</li><li>4. Krążenia biodra w przód x 10-15 na nogę</li><li>5. Uginanie łokci w dwóch płaszczyznach x 10</li><li>6. Uginanie kolan x 10-15 na nogę</li></ol> <p><b>Dynamiczne rozciąganie:</b></p> <p>10x dzień dobry z przeniesieniem rąk nad głowę</p> <p>10x pies z głową w dół z naprzemiennymi wypadami w przód i wypchnięciem biodra do przodu</p> <p>10x na stronę w wypadzie otwieranie klatki piersiowej</p> <p>W leżeniu na plecach rozgrzewamy tył nogi x 10 na nogę / łapiemy dwoma rękoma za udo i pracujemy zginając nogę w kolanie</p> <p>Noga w wypadzie do boku i pracujemy nad wypchnięciem biodra do przodu x 10 na nogę – rozgrzewamy pachwiny ☺</p> <p>10s/10s/10s pracujemy w podporze przodem i na boku L i P strona x 2 serie</p> <p>Przejście ze stania o prostych nogach do podporu przodem i pompka / powrót do prostych nóg ( w miarę możliwości jaką daje Wam Wasza gibkość) x 2-5</p> <p><b>Praca dynamiczna – wzmacnianie mięśni potrzebnych do bycia szybkim-jazdy/ dynamicznego startu</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Stajesz przy ścianie- opierasz się rękoma – korpus mocno napięty/ noga jak do kroku biegowego wychodzisz mocno w tył tak aby pozycja Twojej sylwetki była niezmienna I dynamicznie wracasz X 4 na nogę / odpoczywasz 1-2 minut i powtarzasz x 4 serie</li><li>2. Podpór przodem w jednym 3 wariantów do wyboru ( wszystkie są zamieszczone na filmie) 30-45s utrzymania/ 1-1:30 odpoczynku x3 serie</li><li>3. Na koniec praca dynamiczna każdej nogi Siadasz na krześle/ małym stołku / noga pod kątem 90 stopni – opierasz na niej cały ciężar ciała i mocno i szybko wybijasz się w górę używając całej swojej mocy x 4-8 na nogę/ odpoczywasz 1-2 minut i powtarzasz to od 2-4 serii</li></ol>

ŚRODA 06.05.2020r.

Temat	Ćwiczenia koordynacyjno-stabilizacyjne
Treści kształcenia	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Kształtowanie koordynacji wzrokowo-ruchowej</li><li>2. Wzmacnianie mięśni głębokich</li></ol>
Materiały i ćwiczenia	<p>Skoki na skakance 3-5 minut/jeśli ktoś nie ma skakanki robi skoki bez imitując skoki na skakance</p> <ol style="list-style-type: none"><li>7. Krążenia ramion w tył x 10-15</li><li>8. Krążenia biodra w tył x 10-15 na nogę</li><li>9. Krążenia ramion w przód x 10-15</li><li>10. Krążenia biodra w przód x 10-15 na nogę</li><li>11. Uginanie łokci w dwóch płaszczyznach x 10</li><li>12. Uginanie kolan x 10-15 na nogę</li></ol> <p><b>Dynamiczne rozciąganie:</b></p> <p>10x dzień dobry z przeniesieniem rąk nad głowę</p> <p>10x pies z głową w dół z naprzemiennymi wypadami w przód i wypchnięciem biodra do przodu</p> <p>10x na stronę w wypadzie otwieranie klatki piersiowej</p> <p>W leżeniu na plecach rozgrzewamy tył nogi x 10 na nogę / łapiemy dwoma rękoma za udo i pracujemy zginając nogę w kolanie</p> <p>Noga w wypadzie do boku i pracujemy nad wypchnięciem biodra do przodu x 10 na nogę – rozgrzewamy pachwiny ☺</p> <p>10s/10s/10s pracujemy w podporze przodem i na boku L i P strona x 2 serie</p> <p>Przejście ze stania o prostych nogach do podporu przodem i pompka / powrót do prostych nóg ( w miarę możliwości jaką daje Wam Wasza gibkość) x 2- 5</p>

Dziś wychodzę z propozycją treningu Piotra Malca- Trenera młodzieżowych drużyn piłki nożnej. Jest to trening oparty o pracę na własnym ciele oraz przy użyciu piłeczki do tenisa.

<https://www.youtube.com/watch?v=NnlasoVozl4>

✔ Druga propozycja:

- ✔ A1 Rzuty piłką o podłoże w pozycji niedźwiedzia (10 rzutów na rękę)
- ✔ A2 Aniołki z przekazywaniem piłki z ręki do ręki (15 powtórzeń)
- ✔ A3 Rzuty z ręki do ręki w staniu jednonogim (30 sekund na nogę)
- ✔ B1 Przysiad wykroczny - upuszczenie piłki i złapanie po jednym koźle (12 powtórzeń na nogę)
- ✔ B2 Podpór bokiem - przekładamy piłkę za plecy i łapiemy z przodu (30 sekund na stronę)
- ✔ B3 Marsz w moście biodrowym - przetaczamy piłkę pod biodrami i zmieniamy uniesioną nogę (10-12 powtórzeń na nogę)
- ✔ C1 Rytmiczne rzuty o ziemię dwiema piłkami oburącz (60 sekund - staramy się wykonywać to ćwiczenie jak najszybciej)
- ✔ C2 Przetaczanie piłki wokół nogi postawnej (60 sekund na nogę)
- ✔ C3 Żonglerka udami (60 sekund)

❄ ćwiczenia oznaczone taką samą literą wykonujemy bez odpoczynku między nimi i dopiero po wykonaniu wszystkich serii przechodzimy dalej:

- ✔ A1 → A2 → A3 / x3
- ✔ B1 → B2 → B3 / x4
- ✔ C1 → C2 → C3 / x3

**CZWARTEK 07.05.2020r.**

Temat	Kształtowanie szybkości i nauka kroku biegowego
Treści kształcenia	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Rozwijanie szybkości</li><li>2. Doskonalenie umiejętności rozciągania dynamicznego i rozwój świadomości swojego ciała</li></ol>
Materiały i ćwiczenia na lekcję	<p>Trening na świeżym powietrzu !!! Będziemy potrzebowali kilka gadżetów do oznaczenia odległości, kawałka trawnika i dobrej rozgrzewki Rozgrzewka ta sama co zawsze plus na koniec 2 serie dynamicznej pracy nóg w oparciu o ścianę x 6 na nogę / przerwa 1-2 minut pomiędzy seriami Wyznaczasz sobie odległość około 15 dużych kroków – ustaw przedmiot na początku i końcu miejsca ćwiczeń oraz w połowie 😊</p> <p><b>Pokaz ćwiczeń na filmie poniżej:</b></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=HjvxrZh_6z0">https://www.youtube.com/watch?v=HjvxrZh_6z0</a></p> <p>Dynamiczny skip A lewą nogą do połowy, od połowy prawa noga – powolny powrót na miejsce startu Dynamiczny skip B do połowy/ od połowy skip C Ćwiczenie techniczne A/C od połowy zmiana nóg <b>na filmie od 2:34</b> 😊 Skip D całą długość</p> <p><b>Ćwiczenia z przyspieszeniem:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Przeplatanka prawą stroną do połowy – start do oznaczonego miejsca i powolny powrót x2</li><li>2. Przeplatanka lewą stroną do połowy - jak wyżej x2</li><li>3. Trucht tyłem do połowy - jak wyżej x2</li><li>4. Wieloskoki do połowy – jak wyżej x 2 <b>2:51 na filmie</b></li></ol> <p>Bieg 5-10 minut – z jednego końca na drugi, dookoła ogrodu/ bloku – w zależności jakie macie warunki</p>

**PIĄTEK 08.05.2020r.**

Temat	Kształtowanie gibkości i rozwijanie świadomości swojego ciała
Treści kształcenia	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Wzmacnianie mięśni stabilizacyjnych</li><li>2. Samoocena swoich możliwości</li><li>3. Kształtowanie gibkości</li></ol>
Materiały i ćwiczenia	<p>"Mobility" to określenie treningu mającego na celu poprawę Twoich zakresów ruchu, a także jakości ruchu. Znajdziesz tu zarówno ćwiczenia rozciągające, jak i ćwiczenia w ruchu.</p> <p>Staraj się wykonywać ćwiczenia świadomie. Zwracaj uwagę na to, co przy jakich ruchach się rozciąga, a co napina. Ćwiczenia wykonuj zawsze dokładnie i bez pośpiechu.</p> <p>Rozgrzewka:</p> <p>Skoki na skakance 3-5 minut/jeśli ktoś nie ma skakanki robi skoki bez imitując skoki na skakance</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Krążenia ramion w przód x 10-15</li><li>2. Krążenia biodra w tył x 10-15 na nogę</li><li>3. Krążenia ramion w tył x 10-15</li><li>4. Krążenia biodra w przód x 10-15 na nogę</li><li>5. Uginanie łokci w dwóch płaszczyznach x 10</li><li>6. Uginanie kolan x 10-15 na nogę</li></ol> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=axnkend1wNQ">https://www.youtube.com/watch?v=axnkend1wNQ</a></p> <p>Wykonaj wszystkie ćwiczenia według wskazówek trenera z filmu. Możesz pominąć ostatnie ćwiczenie CHEST BRIDGE – chyba, że dasz radę to ŚMIAŁO 😊</p>