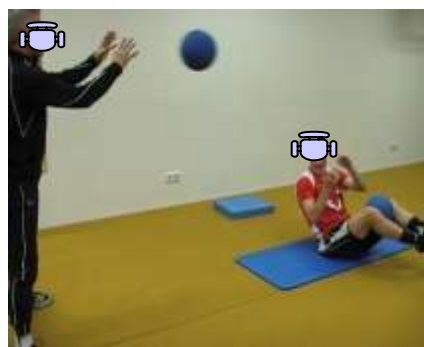


**ĆWICZENIA DYNAMICZNE – WSZYSTKIE JAKO FORMA PRZERWY
POMIĘDZY ĆWICZENIAMI SIŁOWYMI – 3 SERIE W CAŁYM TRENINGU Z
MAKSYMALNĄ PRĘDKOŚCIĄ RUCHU**



PIŁKI LEKARSKIE 3 KG – OBUSTRONNIE



WSPIĘCIE NA PIĘTACH – POŚLADKI W GÓRĘ, MAX ZGIĘCIE KOLANA



WSPARCIE NA PRZEDRAMIONACH – POŚLADKI W GÓRĘ, MAX ZGIĘCIE KOLANA



WYPYCHANIE CIĘŻARU 10-20 KG – SZYBKIE ZGIĘCIEI WYPROST STAWÓW ŁOKCIOWYCH



10 ZGIĘĆ STAWÓW KOLANOWYCH



PO 5 ZGIĘĆ NA NOGE



PO 5 ZGIĘĆ NA NOGE



PO 5 ZGIĘĆ NA NOGĘ – Z GUMĄ



PO 5 OWIEDZEŃ I ZGIĘĆ NA NOGĘ – Z GUMĄ



10 PRZYSIADÓW Z GUMĄ NA NOGACH – MAX ROZCIĄNIĘCIE, WYPYCHANIE CIĘŻARU 10 KG



NA NAPIĘTEJ GUMIE PO 5 POWTÓRZEŃ NA NOGĘ – MAX ZGIĘCIE



**PO 5 PRZYSIADÓW – WYKROKÓW NA JEDNĄ NOGĘ – JEDNA LINIA DLA NÓG, KRĘGOSŁUP
PROSTO**

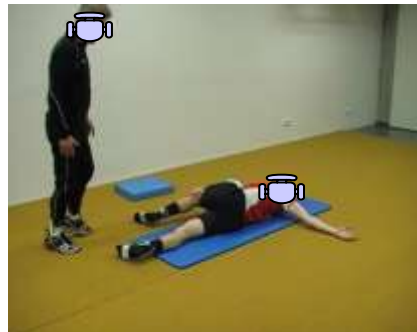


**PO 10 ZATRZYMAŃ NA NOGĘ ZE ZGIĘTYM BIODREM I KOLANEM, WCZEŚNIEJ 3 SEKUNDY
BIEGU W MIEJSCU**



**PO 5 NASKOKÓW Z ZATRZYMANIEM NA JEDNEJ NODZE – DO POZYCJI MAX STABILNEJ –
WYTRZYMANIE. WCZEŚNIEJ 2 PODSKOKI OBUNÓŻ I NASKOK JEDNONÓŻ.**

ĆWICZENIA ODCIĄŻAJĄCO-MOBILIZUJĄCE STAWY KRZYŻOWO BIODROWO I ODCINEK LĘDŹWIOWY KRĘGOSŁUPA. STRETCHING STAWU BIODROWEGO: MM. PRZYWODZICIELE I ROTATORY ZEWNĘTRZNE. KAŻDE ĆWICZENIE W 3 SERIACH.



STABILIZACJA NOGI NA PODŁOŻU I PRZENOSZENIE ROTACYJNE RĘKI NA DRUGĄ STRONĘ – UTRZYMANIE POZYCJI PRZEZ 5-7 SEKUND, PO 10 RAZY NA STRONĘ



STABILIZACJA NA PODŁOŻU I PRZENOSZENIE ROTACYJNE JEDNĄ I DRUGĄ STRONĘ – UTRZYMANIE POZYCJI PRZEZ 3-5 SEKUND, PO 10 RAZY NA STRONĘ



STABILIZACJA NOGI NA PODŁOŻU I DOCIĄgniĘCIE DO KLATKI PIERSIOWEJ, A ZA POMOCĄ SZNURA ROZCIĄGANIE DO ROTACJI ZEWNĘTRZNEJ – UTRZYMANIE 5-7 SEKUND, PO 7 RAZY NA STRONĘ



**STABILIZACJA NOGI NA PODŁOŻU I ZA POMOCĄ SZNURA ROZCIĄGANIE DO ODWIEDZENIA –
UTRZYMANIE DO 5-7 SEKUND, PO 7 RAZY NA STRONĘ**



**ROLOWANIE NA PLECACH Z POŚLADKAMI W GÓRZE – NAPIĘTE MIĘŚNIE POŚLADKOWE –
12 RAZY**



**ROLOWANIE NA PLECACH Z ROTACJĄ ZEWNĘTRZNĄ STAWU BIODROWEGO – 12 RAZY NA
STRONĘ**



ROLOWANIE NA BOKU Z ODWIEDZENIEM BIODRA – 12 RAZY NA STRONĘ