



DEBIUTANCI NA START

GRUPA ANIELI NIKIEL-GŁOGOSZ

12.11-18.11.2018	
TRENING	
1	MB 30 minut
2	MB 30 min. + 5 x 30m skip A, powrót marszem
3	MB 30min. + 5 x 50m RTM (rytm), powrót marszem
19.11-25.11.2018	
TRENING	
1	TR 30min + G 15min
2	TR 30min. + G 15min. + 5 x (30m skip A + 30m W) powrót 60m marszem
3	TR 30min + G 10min. + 5 x 50m RTM, powrót 50m marszem

G (gimnastyka)

- wymachy nogami
- krążenia ramion w przód, tył, naprzemiennie
- krążenia głową
- krążenia biodrami
- szeroki rozkrok i skłony w przód
- przyciąganie rękami pięty do poślądka (prawa i lewa noga)
- skłony do kolana wyprostowanej nogi położonej na wsporniku na wysokości biodra
- skłony do kolan skrzyżnie ułożonych nóg (na stojąco)
- bieg tyłem 30m
- podskoki z naprzemiennymi wymachami rąk w górę i unoszeniem kolan. 30m
- bieg skrzyżny (przeplatanka) lewym bokiem do kierunku biegu, następnie prawym; 30m
- podskoki z naprzemiennymi wymachami rąk w górę i unoszeniem kolan.
- opad tułowia do przodu, ręce w bok, skręty tułowia z zamachem rąk (skrętoskłony)
- RTM 30m około 5 x
- przysiady
- pompki 2-5x

Wszystkie ćwiczenia wykonać około 10 x , oprócz pompek