



## DEBIUTANCI NA START

### GRUPA ANIELI NIKIEL-GŁOGOSZ

10.12-16.12.2018	
TRENING	
1	TR 30min. + G 15min.
2	TR 30min. + G 15min. + SB 5 x (30m skipA +30m W +30m RTM) powrót 90m marszem
3	TR 30min. + G 10min. + 3 x 100m RTM powrót 100m marszem
17.12-23.12.2018	
TRENING	
1	TR 30min. + G 15min
2	TR 30min. + G 15min + OWB1 : 3 x 2min. Przerwa 2min.
3	ROZ 45min. - 60min.

#### G (gimnastyka)

- wymachy nogami
- krążenia ramion w przód, tył, naprzemiennie
- krążenia głową
- krążenia biodrami
- szeroki rozkrok i skłony w przód
- przyciąganie rękami pięty do pośladka (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