

Poniżej grafika przedstawiająca ćwiczenia do wykonania, za pomocą przygotowanych haseł (instrukcja w grafice). Nie zapominajmy o krótkiej rozgrzewce, w dowolnej formie.

Hasła na poszczególne dni tygodnia:

PONIEDZIAŁEK – „w zdrowym ciele zdrowy duch”

WTOREK – „mały sport wielka radość”

ŚRODA – „ćwiczę z Dobrym”

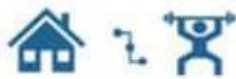
CZWARTEK – „sport to zdrowie”

PIĄTEK – „WF jest the best”

Wystarczy, że wykonacie takie ćwiczenia 1x dziennie, w zależności od swoich umiejętności i samopoczucia możecie je powtarzać seriami (opis na dole grafiki).

Życzę owocnej pracy i dobrej zabawy!

Powodzenia!!!!



ZOSTAŃ W DOMU W FORMIE

Amatorski program treningowy w warunkach domowych

Program polega na wykonaniu serii ćwiczeń (wypisanych w tabeli) zgodnie z wybranym hasłem. Każda litera danego hasła odpowiada konkretnemu ćwiczeniu według tabeli:

litera	ćwiczenie	dawka
A, Ą	Z leżenia tyłem siady skulone	x 15
B	Z siadu prostego, skłon tułowia w przód, leżenie przewrotne	x 10
C, Ć	Z przysiadu podpartego wyrzuty nóg do podporu przodem	x 15
D	W podporze tyłem ugięcia ramion (pompki w podporze tyłem)	x 10
E, Ę	Pompki na wąskich ramionach	x 10
F	Z leżenia tyłem wznos nóg do leżenia przetrzynnego („świecy”)	x 10
G	Wykroki	x 8/8
H	Siad równoważny	15 sek.
I	Przysiad, wyrzut nóg do podporu, przysiad, wyskok	x 10
J	Z podporu przodem ugięcie RR z jednoczesnym rozkrokiem (pompki z rozkrokiem)	x 10
K	Pajacyki do półprzysiadu	x 20
L, ł	Podpór tyłem	20 sek.
M	Z podporu przodem przejścia do podporu na przedramionach	x 10
N, Ń	Podpór bokiem na prawe i lewej ręce	15 sek. +15 sek.
O, Ó	Siady równoważne (szczoryki)	x 10
P	Podpór przodem na wyprostowanych ramionach	20 sek.
R	Przysiady	x 15
S, Ś	Skłony tułowia w leżeniu tyłem z ugiętymi nogami (brzuszki)	x 15
T	W leżeniu przodem wznos RR i NN z przytrzymaniem (grzbiety, „supermany”)	x 15
U	Pompki na szerokich ramionach	x 10
W	Półprzysiad, wyskok	x 15
X	Leżenie tyłem	1 min.
Y	w podporze przodem ugięcia kolan do klatki piersiowej (wspinaczka)	x 20
Z, Ź, Ż	W podporze przodem wznos prawej ręki, lewej nogi, opust, wznos LR, PN	x 16

*Każdy trening należy poprzedzić krótką, dowolną, 5-10 minutową rozgrzewką.

*Każdą serię (całe hasło) można powtórzyć kilka razy.

Level 0 (kanapowiec) – 0 serii

Level I (amator) – 1. seria // **Level II** (sportowiec) – 2. seria // **Level III** (mistrz) – 3 serie

Bartłomiej Hes



Wydział Nauk Biologicznych UZ



Katedra Sportu i Promocji Zdrowia



b.hes@wnb.uz.zgora.pl

