

Trening tygodniowy dla zawodników sekcji Judo MKS "Karolina" Jaworzyna Śląska od 07-16.04.2021 r.

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
Trening 30-45 min.	Wolne	Trening 30-45 min	Wolne	Marszobiegi pod opieką rodziców w miarę możliwości 30 min lub jazda na rowerze stacjonarnym 30-60 min	Wolne	Wolne

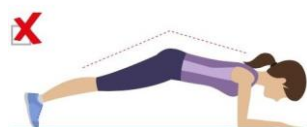
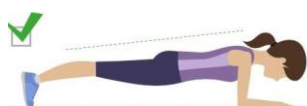
Trening zawsze poprzedzamy krótką rozgrzewką 10 min

- spokojny trucht w miejscu (przez 1 minutę)
- skłony głowy (w dół i w górę, do lewego i prawego ramienia - po 20 powtórzeń)
- krążenia ramion (do przodu i do tyłu - po 20 powtórzeń)
- krążenia łokci (w obie strony - po 20 powtórzeń)
- rozgrzanie nadgarstków - przez 30 sekund
- krążenia bioder (w obie strony - przez 30 sekund)
- krążenia kolan (w obie strony - przez 30 sekund)
- wymachy nóg (do przodu, w bok, do tyłu - po 10 powtórzeń)

PONIEDZIAŁEK

1. plank 6 serii po 30 sekund przerwa między seriami 1 min

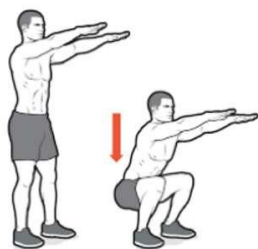
Plank – to ćwiczenie zbliżone do pompek, jednak pozbawione charakterystycznego dla nich ruchu. Zwykle zaleca się je do pracy globalnej nad mięśniami, szczególnie brzuchem i grzbietem, świetnie działa jednak również na klatkę piersiową. Dla utrudnienia możesz szerzej rozstawić ramiona.



2. skłony w przód 8 serii po 10 skłonów przerwa między seriami 1 min



3. przysiady 8 serii po 10 przysiadów przerwa między seriami 1 min

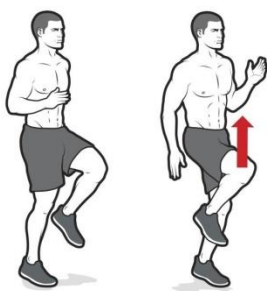


4. odgięcia w tył leżąc 8 serii po 10 odgięć przerwa między seriami 1 min

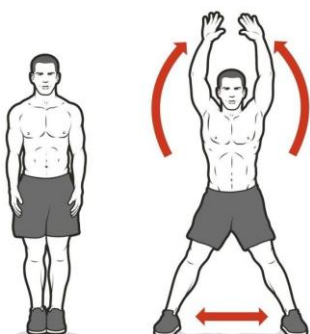


ŚRODA

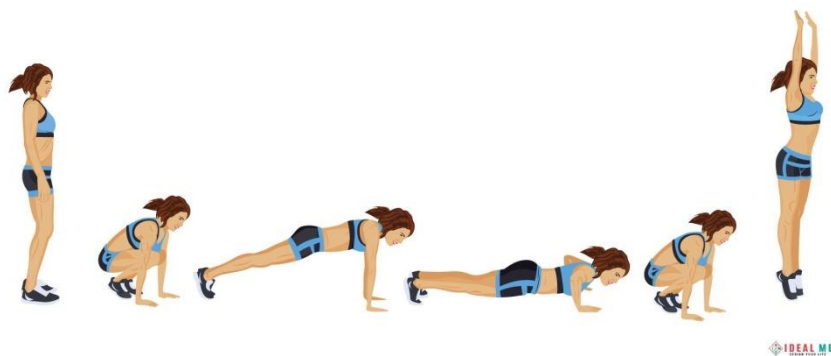
1. bieg w miejscu 8 serii po 30 sekund przerwa między seriami 1 min



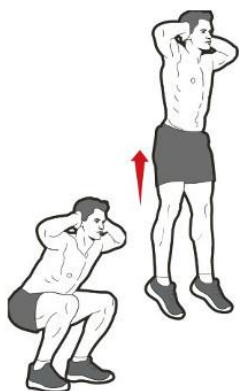
2. pajacyki 8 serii po 10 ruchów przerwa między seriami 1 min



3. wykonanie ćwiczenia, 5 serii po 30 sekund, przerwa między seriami 1 min



4. wyskoki w miejscu, 8 serii po 5 podskoków, przerwa między seriami 1 min



PIĄTEK

1. Marszobieg 30 min pod opieką rodzica w miarę możliwości lub jazda na rowerku stacjonarnym 30-60 min (jeżeli rowerek jest w domu)



Witam serdecznie judoków z MKS Karolina Jaworzyna Śląska przedstawiam wam zestaw ćwiczeń, które można wykonać w domu, ćwiczenia są rozpisane na trzy dni w tygodniu, proszę w miarę możliwości o przesłanie na mojego emaila jozeks@poczta.korbank.pl , zdjęć lub krótkich filmików jak ćwiczycie, pozdrawiam trener Józef Smoter.