

# TEMAT ZAJĘĆ

## ĆWICZENIA OGÓLNOROZWOJOWE KSZTAŁTUJĄCE MOC

Przybory: Mata, stoper,

Miejsce wykonania: Zestaw ćwiczeń do wykonania w domu

Czas trwania: 60 minut

### 1. Rozgrzewka

Każde z wymienionych ćwiczeń wykonujemy przez 1 minutę

1. Trucht w miejscu

2. Naprzemianstronne odwodzenie ramienia. Raz w jedną, następnie w drugą stronę.

Zaczynając od spokojnego powolnego ruchu, przechodząc do coraz bardziej dynamicznego.



3. Jednoczesny skłon tułowia z uniesieniem kolana. Lewy łokieć do prawego kolana, prawy łokieć do lewego kolana.



4. Skrętoskłony tułowia z powrotem do pozycji stojącej



5. Podskoki z imitacją skakanki. Jeśli mamy skakankę, wykorzystajmy ją do tego ćwiczenia



6. Ramiona uniesione na wysokość barków. Naprzemienne unoszenie wyprostowanej nogi w przód. Bez pochylania tułowia, plecy wyprostowane



7. Naprzemianstronne wysoki w górę na jednej nodze z uniesieniem kolana



8. Trucht w miejscu. Co 10 sec zwiększamy intensywność. Ostatnich 10 sec już z maksymalną intensywnością.

## 2. Część główna

### Blok I (9 minut)

2 ćwiczenia do wykonania. Każde z nich potrwa 30 sec, a między nimi 15 sec przerwy. Wszystkie ćwiczenia wykonane szybko i dynamicznie. Takich rund wykonamy 6. Poniżej sposób wykonania jednej rundy:

1. Ćwiczenie 1 – 30 sec
2. PRZERWA – 15 sec
3. Ćwiczenie 2 – 30 sec
4. PRZERWA – 15 sec

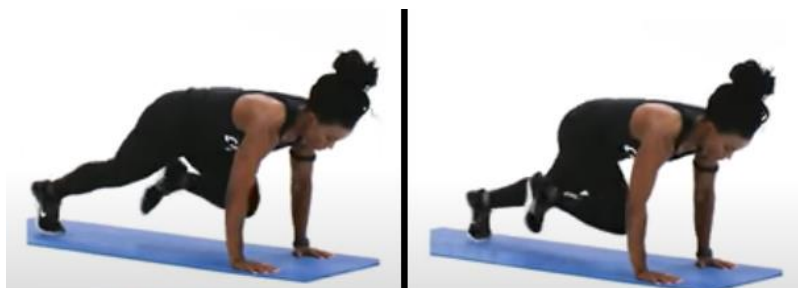
**Ćwiczenie 1. Pozycja wyjściowa:** Ciężar ciała na jednej nodze, sylwetka delikatnie pochylona w przód.

**Ruch:** Dynamiczne przeskoki z naprzemienną pracą ramion. Duża intensywność pracy



**Ćwiczenie 2. Pozycja wyjściowa:** Podpór przodem. Dłonie ustawione pod barkami, biodra na wysokości barków, stopu na szerokość bioder, plecy proste.

**Ruch:** Naprzemienna praca nóg, Szybkie przeskoki przyciągając kolano do klatki piersiowej. Raz jedna noga, raz druga.



## Blok II (9 minut)

3 ćwiczenia. 3 modyfikacje ćwiczenia Burpee w każdej kombinacji ze zwiększeniem intensywności. Każde ćwiczenie potrwa 1 minutę i po każdym ćwiczeniu wykonamy 30 sec przerwy. Cały blok powtórzymy 2 razy. Poniżej sposób wykonania jednej rundy:

1. Ćwiczenie 1 – 1 minuta
2. PRZERWA – 30 sec
3. Ćwiczenie 2 – 1 minuta
4. PRZERWA – 30 sec
5. Ćwiczenie 3 – 1 minuta
6. PRZERWA – 30 sec

### Ćwiczenie 1.

**Pozycja wyjściowa:** Podpór przodem, dłonie pod barkami, stopy na szerokość barków

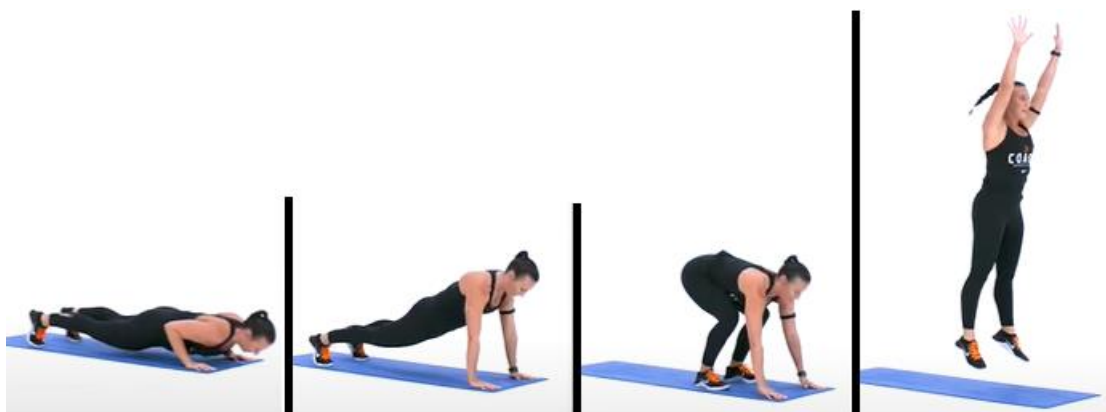
**Ruch:** Przeskok z pozycji wyjściowej do niskiego siadu, następnie wyskok w górę + powrót do podporu przodem.



### Ćwiczenie 2.

**Pozycja wyjściowa:** Podpór przodem, dłonie pod barkami, stopy na szerokość barków

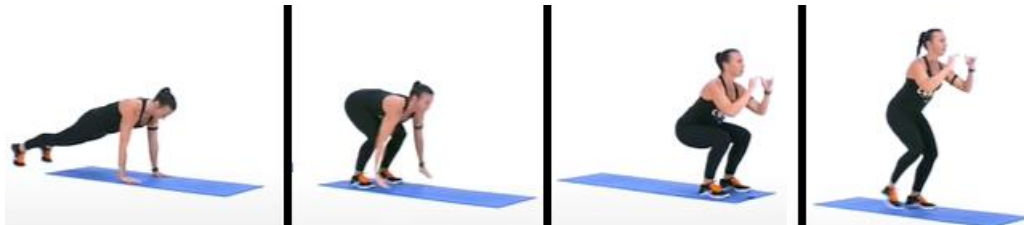
**Ruch:** Najpierw wykonamy pompkę, następnie przeskok z pozycji wyjściowej do niskiego siadu, następnie wyskok w górę + powrót do podporu przodem i kolejna pompka



### Ćwiczenie 3.

**Pozycja wyjściowa:** Podpór przodem, dłonie pod barkami, stopy na szerokość barków

**Ruch:** Z podporu przodem przeskok do niskiego siadu, następnie skok w przód na odległość około 1 metra. Powrót tyłem przeskoczoną odległość i ponownie powrót do podporu przodem



### Blok III (9 minut)

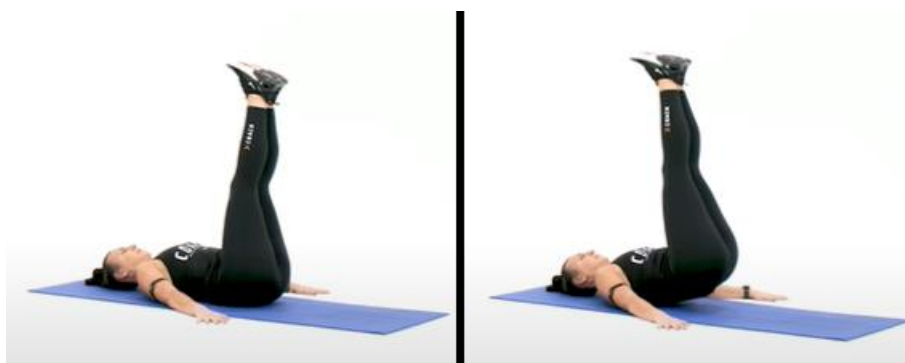
3 ćwiczenia, które wykonujemy jedno po drugim. Z każdym ćwiczeniem zwiększamy ilość powtórzeń zaczynając od 10 w pierwszym ćwiczeniu, 20 w drugim oraz 30 w trzecim ćwiczeniu, starając się wykonać minimum 5 rund w tym czasie. Postarajmy się ograniczać przerwy do minimum. Poniżej sposób wykonania jednej rundy:

1. Ćwiczenie 1 – 10 powtórzeń
2. Ćwiczenie 2 – 20 powtórzeń
3. Ćwiczenie 3 – 30 powtórzeń

### Ćwiczenie 1.

**Pozycja wyjściowa:** Leżenie tyłem, dłonie wzdłuż tułowia, odcinek lędźwiowy kręgosłupa przyklejony do podłogi, nogi uniesione nad biodra, stopy nie stykają się.

**Ruch:** Wznosy bioder. Uniesienie bioder w górę bez wykonywania zamachu. Krótki ruch



## Ćwiczenie 2.

**Pozycja wyjściowa:** Leżenie tyłem, nogi uniesione nad podłogę, odcinek lędźwiowy kręgosłupa przyklejony do podłogi, ramiona uniesione nad podłogę

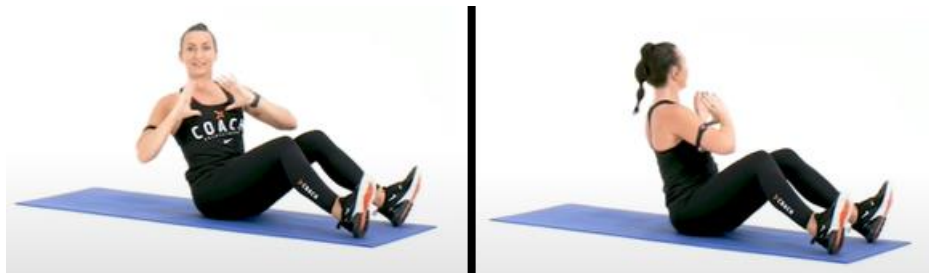
**Ruch:** Dynamiczne siady z leżenia tyłem



## Ćwiczenie 3.

**Pozycja wyjściowa:** W pozycji siadu, kolana delikatnie ugięte, pięty na podłodze, plecy proste, tułów odchylony delikatnie w tył, plecy wyprostowane, dłonie na wysokości klatki piersiowej

**Ruch:** Rotacja tułowia w siadzie



## Blok IV (18 minut)

5 ćwiczeń, które wykonujemy jedno po drugim. Każde ćwiczenie powtarzamy przez 30 sec.

Po wszystkich 5-ciu ćwiczeniach 30 sec przerwy. Całość powtarzamy w 6-ciu rundach .

Poniżej sposób wykonania jednej rundy:

1. Ćwiczenie 1 – 30 sec
  2. Ćwiczenie 2 – 30 sec
  3. Ćwiczenie 3 – 30 sec
  4. Ćwiczenie 4 – 30 sec
  5. Ćwiczenie 5 – 30 sec
- PRZERWA – 30 sec

### Ćwiczenie 1.

**Pozycja wyjściowa:** Sylwetka wyprostowana, stopy na szerokość bioder – barków

**Ruch:** Przysiad z wyskokiem



### Ćwiczenie 2.

**Pozycja wyjściowa:** Sylwetka jak podczas biegu

**Ruch:** Naprzemienne unoszenie pięty w biegu – Skip C



### Ćwiczenie 3.

**Pozycja wyjściowa:** Sylwetka wyprostowana, stopy na szerokość bioder – barków

**Ruch:** Przysiad z wyskokiem i ćwierć obrotem. Następnie powrót do pozycji półprzysiadu. Raz ćwierć obrót w prawo, raz w lewo



#### Ćwiczenie 4.

**Pozycja wyjściowa:** Sylwetka jak podczas biegu

**Ruch:** Bieg z wysokim unoszeniem kolan – Skip A



#### Ćwiczenie 5.

**Pozycja wyjściowa:** Sylwetka wyprostowana, ramiona wzdłuż tułowia

**Ruch:** Pajacyki. Stopy szeroki, ramiona wysoko i powrót do poprzedniej pozycji



### 3. Rozciąganie

Każde z wymienionych ćwiczeń rozciągających przytrzymamy przez 20 sec na każdą stronę

#### Ćwiczenie 1.

Skłony tułowia w bok





## Ćwiczenie 2.

Skłon Tułowia w przód



## Ćwiczenie 3.

Podpór przodem z wysokim uniesieniem bioder



## Ćwiczenie 4.

Kłęk podparty z rotacją tułowia



## Ćwiczenie 5.

Niska pozycja Klappa / klęk podparty



### **Ćwiczenie 6.**

Leżenie przodem z uniesieniem tułowia



### **Ćwiczenie 7.**

Siad prosty ze skłonem tułowia w przód



Opracował: mgr Piotr Wąsik