

Dzień dobry Studentki i Studenci!

W związku z zaistniałą sytuacją proponuję trening pływacki na sucho ! (ale spocić się będzie można, a nawet trzeba, jeśli czytają to zawodnicy sekcji pływackiej 😊)

Zanim przystąpicie do ćwiczeń proszę o przeczytanie informacji o poszczególnych stylach pływackich (historia, technika, ćwiczenia) i filmików, które dla Was przygotowałam.

Do ćwiczeń potrzebne będą:

1. mata do ćwiczeń (karimata lub koc złożony wzdłuż na 4 i na to ręcznik)
2. ręcznik
3. guma do ćwiczeń (mogą być zwykłe expandery , taśmy terraband lub inne gumy kupione w dziale fitness lub profesjonalne pływackie o różnej twardości, np. ze sklepu internetowego)

Zaczynamy !

1. **ROZGRZEWKĄ uwzględniająca wszystkie mięśnie wykorzystywane w pływaniu (Jeden z dwóch przykładowych rozgrzewek na załączonych filmikach)**
2. **BLOK ĆWICZEŃ (Technika wykonywania wszystkich ruchów dokładanki, przekładanki i motylka na filmiku "Ćwiczenia z taśmą, gumą")**

3x 30-to sekundowe serie dokładanką do kraula z 30 sekundową przerwą

3x 60 sek. przekładanką, 30 sek. odpoczynku

3x 120 sek. przekładanką, 60 sek. odpoczynku

3 x 30 sek. motylkiem (technika w linku), 30 sek. odpoczynku

3 x 60 sek. motylkiem, 30 sek. odpoczynku

3 x 120 sek. motylkiem, 60 sek. odpoczynku

3. **Na zakończenie ćwiczenia rozciągające mięśnie ramion, nóg i tułowia dowolnie wybrane**

Kto NIE POSIADA gumy z uchwytem, ekspandera, gumy bez uchwyty, szelek, starych (ale rozciągliwych legginsów) wykonuje:

<https://www.youtube.com/watch?v=RqAZR9breDE> 8 ćwiczeń pływackich na łądzie (ćwiczenia w konspekcie 1) lub

[https://www.youtube.com/watch?v=R\\_LK7uu2-oQ](https://www.youtube.com/watch?v=R_LK7uu2-oQ) 20' pływackich ćwiczeń na łądzie (ćwiczenia w konspekcie 2) lub

<https://www.youtube.com/watch?v=eqoxsRtkfhw> ćwiczenia na łądzie z Alicją Tchórz (ćwiczenia w konspekcie 3)

<https://www.youtube.com/watch?v=woqT-FzLMls> rozciąganie - barki

<https://www.youtube.com/watch?v=eSBMUxyE0Y&t=242s> rozciąganie - nogi

No i po treningu 😊Zawodnicy sekcji pływackiej , obowiązkowo w czasie odpoczynku wykonują na zmianę po każdej serii 20 przysiadów/ 20 brzuszaków (w czasie rozgrzewki uwzględnić odpowiednie partie mięśni) i całą formułę powtarzają 5 razy :D

ZDROWIA !!!