

## Trening pływacki na sucho – ćwiczenia z elastyczną taśmą lub gumą

1. Rozgrzewka pływacka 5-10 minut (nie wiesz jak? – Bank ćwiczeń)
2. Część główna:  
Technika wykonania poniższych ćwiczeń w filmiku <https://www.youtube.com/watch?v=Jfe40PEddYU>
  - 3 x 30" dokładanką do kraula, odpoczynek 30"
  - 3 x 30" przekładanką (kraulem), odpoczynek 30"
  - 3 x 60" przekładanką, odpoczynek 30"
  - 3 x 2' przekładanką, odpoczynek 60"
  - 3 x 30" motylkiem (obie ręce jednocześnie - delfin), odpoczynek 30"
  - 3 x 60" motylkiem, odpoczynek 30"
  - 3 x 2' motylkiem, odpoczynek 60"
3. Rozciąganie mięśni ramion, tułowia, nóg (nie pamiętasz? – Bank ćwiczeń)

### UWAGA!

Zawodnicy sekcji pływackiej (i chętni), obowiązkowo w czasie odpoczynku wykonują na zmianę po każdej serii 20 przysiadów/ 20 brzuszków (w czasie rozgrzewki uwzględnić odpowiednie partie mięśni) i całą formułę powtarzają 5 razy