

Ćwiczenia z taśmą lub gumą przeplatane ćwiczeniami siłowymi - pływanie na sucho

Zadania wykonujemy na niskim obciążeniu, które regulujemy stając tak, aby gumy były mniej lub bardziej napięte. Niskie obciążenie - gumy lekko napięte przed rozciąganiem.

1. **Rozgrzewka** – 5-10 minut (nie wiesz jak? – Bank ćwiczeń)

2. **Część główna:**

a) Ćwiczymy przez 1' przekładanką kraulem (trzymając gumę ruch jedną i drugą ręką, na zmianę)

i odpoczywamy 30"

Technika wykonania ruchu w filmie

<https://www.youtube.com/watch?v=EdfOp4zY4IU>

b) Między zadaniem kraulowym a motylkowym wykonujemy: 10 pompek, 10 brzusków i 10 przysiadów (po każdej serii mogą być inne przysiady czy brzuszki, każdy zdecyduje sam jakie robi 😊)

c) Ćwiczymy przez 1' motylkiem (trzymamy gumy i obie ręce pracują jednocześnie) i odpoczywamy 30" Technika wykonania ruchu w filmie jw. lub

<https://www.youtube.com/watch?v=Jfe40PEddYU>

Zestaw a.b.c. (przekładanka, pompki, brzuszki, przysiady, motylek) powtarzamy w 8-10 seriach, pomiędzy seriami robimy 1' odpoczynku

3. **Rozciąganie** - mięśnie ramion, tułowia, nóg (nie pamiętasz jak? – Bank ćwiczeń)

Powodzenia!