

Trening pływacki na lądzie

Oglądamy filmik, obserwujemy ćwiczącego, wykorzystujemy obserwacje trenując wg podanego poniżej schematu

<https://www.youtube.com/watch?v=lyDD1z-X5p4>

Do ćwiczeń potrzebne będą: piłka gimnastyczna (można wykorzystać miękki materac lub tapczan o wysokości do 60cm) i gumy do ćwiczeń (elastyczne taśmy, kupione w dziale fitness lub profesjonalne gumy pływackie o różnej twardości, ze sklepu internetowego)

Zaczynamy !

Po krótkiej rozgrzewce (5-7 min.): bieg w miejscu, krążenia ramion, skręty tułowia, skłony, skrętoskłony, skłony boczne, podskoki, wymachy ramion, krążenia nadgarstków, bioder, kolan, stawów skokowych lub inne ćwiczenia z Banku Ćwiczeń I

Wykonujemy:

3x trzydziestosekundowe serie pracy nóg do kraula na piłce lub tapczanie (film), z 30 sekundową przerwą.

Następnie :

3x 30 sek. motylkiem z gumami (film) , 30 sek. odpoczynku

3x 60 sek. motylkiem jw., 30 sek. odpoczynku

3 x 30 sek. praca nóg do stylu grzbietowego w leżeniu na plecach (nożyce pionowe), z przerwą jak wyżej

6x 30 sek. wiosłowanie z gumą prawą ręką/lewą ręką (po każdej serii zmiana), 30 sek. odpoczynku

3 x 30 sek. jednoczesny wyprost ramion w łokciach (triceps), 30 sek. odpoczynku

3 x 60 sek. triceps, 30 sek. odpoczynku

3x 60 sek. praca nóg do kraula (nożyce pionowe na piłce lub tapczanie)

Po treningu rozluźnij i rozciągnij mięśnie wg wskazówek z Banku Ćwiczeń I lub wykorzystując filmik

<https://www.youtube.com/watch?v=Mb6gLj9FYLI>