

RZUĆ KOSTKĄ

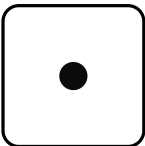
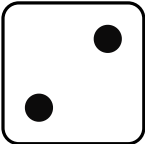




1. Rozgrzewka - w truchcie

a

b

c

d

	W truchcie - krążenie ramion na przemian w przód	W truchcie - krążenie ramion na przemian w tył	W truchcie - krążenie ramion oburącz w tył	W truchcie - krążenie ramion oburącz w przód
	krok odstawno-dostawny	krok odstawno-dostawny + ręce "pajacyk"	krok odstawno-dostawny + wymachy ramion w bok	krok odstawno-dostawny 2x prawym bokiem, 2x lewym (na zmianę)
	krok skrzyżny (przeplatanka)	podskoki naprzemienne	"zbieranie grzybków"	"krok polkowy"
	W truchcie - co 3 krok przysiad + wyskok w górę	W truchcie - co 3 krok przysiad	W truchcie - co 3 krok obrót	W truchcie - co 3 krok pompka
	skip A	skip D	skip B	skip C
	"czworakowanie"	"raczek"	podskoki na prawej/lewej nodze	bieg tyłem

RZUĆ KOSTKĄ

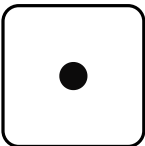
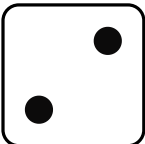




2. Rozgrzewka w miejscu - pozycje wysokie

a

b

c

d

	wymachy ramion w pionie	wymachy ramion w poziomie	"agrafka"	krążenia barków
	Krążenie bioder	Krążenie tułowia	skłony w pozycji zasadniczej	skłony w rozkroku
	"pajacyki"	"pajacyki" + ramiona bok - przód	W podskokach klaśnięcia pod kolanami	"bieg boksinerski"
	dowolne rozciąganie łydki	"krokodylki"/"burpees"/"padnij-powstań"	Rozgrzewanie stawów skokowych	Przenoszenie ciężaru ciała z nogi na nogę
	Dowolne rozciąganie uda	Wymachy nóg w górę w przód	Rozgrzewanie nadgarstków	Podskoki obunóż "skakanka"
	Przysiady	Wypad nogi w przód + pogłębienie	Rozgrzewanie głowy/szyi/karku	Podskoki obunóż + skręty bioder

RZUĆ KOSTKĄ

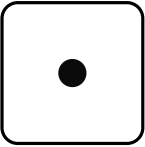
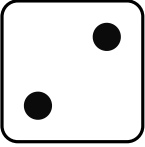
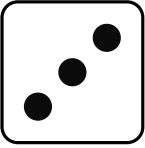
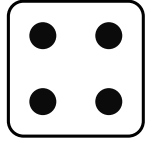


3 Rozgrzewka w miejscu - pozycje niskie

a

b

c

d

	Siad prosty + skłony	"pompki"	"mostek"	leżenie przewrotne
	Siad rozkroczny + skłony	wyrzuty naprzemienne nóg w podporze przodem	"koci grzbiet"	"pompki damskie"
	Siad płotkarski + skłony	Wyrzuty obunóż w tył w podporze przodem	"Świeca"	Kłęk podparty + wymachy nogi (+ zmiana nogi)
	"grzbiety"	Bieg w podporze przodem	"nożyce poziome"	klęk podparty + PR w przód, LN w tył + utrzymanie pozycji (+ zmiana)
	"brzuszeki - klasyczne"	"pajacyki" nóg w podporze przodem	"nożyce pionowe"	Kłęk podparty + wymachy zgiętej nogi w bok ("piesek") (+zmiana nogi)
	"plank"/"deska"	Podpór przodem + dotknięcie barków na przemian (prawa dłoń do lewego barku i odwrotnie)	"kobra"	"ukłon japoński"