





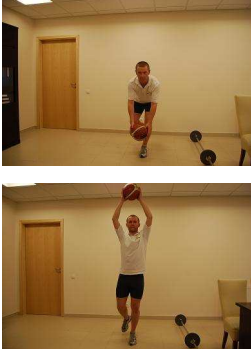

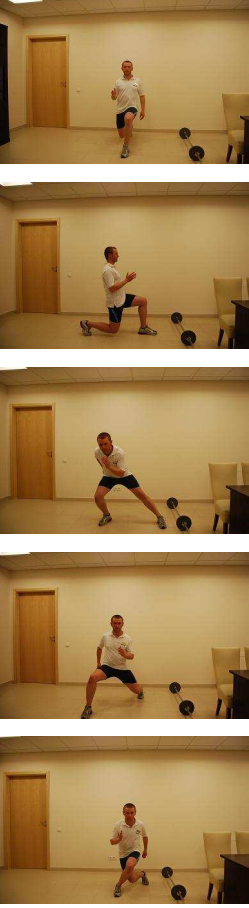


## ZALECENIA- REPREZENTACJA SENIORÓW

	<p>1. Spokojny bieg wahadłowy do przodu i do tyłu z dotknięciem raz jedną raz drugą dłonią do podłoża na dystansie 5m, następnie bieg wahadłowy w lewą i prawą stronę z dotknięciem raz jedną raz drugą dłonią do podłoża, na dystansie 5m (3 x 30 sekund/przerwa 15 sekund do przodu i w bok)/<b>biegi wahadłowe należy wykonywać w przerwach między ćwiczeniami!</b></p>
	<p>2. Zwiększanie zakresy ruchu w biodrach, w leżeniu na plecach lewa/prawa noga wyprostowana prawa/lewa zgięta w stawach biodrowym i kolanowym jest odwiedzona oraz ustawiona w skrajnym zakresie rotacji zewnętrznej w biodrze (1. Stopa spoczywa na podłożu a podeszwą stroną przylega do kolana nogi przeciwnej, 2. stopa spoczywa nad kolanem nogi przeciwnej)/2 minuty dla każdej nogi</p>
	<p>3. Leżenie na brzuchu dłonie na szerokości barków, łokcie wyprostowane – wykonujemy uniesienie bioder do pozycji małego zgięcia w biodrach i powrotem do pozycji przeprostu, wykonujemy 5 x do zmęczenia/przerwa 1 minuta</p>
	<p>4. Podpór leżąc przodem dłonie oparte na piłce wykonujemy dynamicznie pompki przez 5 sekund i 10 sekund przerwy 3 serie</p>
	<p>5. Podpór leżąc przodem lewa/prawa dłoń oparte na piłce prawa/lewa dłoń oparta na podłożu wykonujemy dynamicznie pompki ze zmianą rąk na piłce przez 5 sekund i 10 sekund przerwy 3 serie</p>

	
	<p>6. W staniu na obu nogach wykonujemy dynamicznie wspięcia na palce bez dotykania piętami do podłogi przez 10 sekund, przerwa 20 sekund</p>
	<p>7. W staniu na jednej nodze wykonujemy dynamicznie wspięcia na palce bez dotykania piętą do podłogi przez 10 sekund, przerwa 20 sekund w 3 seriach</p>
	<p>8. Dynamiczne przysiady na obu nogach z piłką w dłoniach (1. wstanie – uniesienie piłki do góry/przysiad piłka do podłoża, 2. wstanie – uniesienie piłki do góry i prawo/lewo/przysiad piłka do podłoża i w lewo/prawo) wykonywane w 3 seriach po 5 sekund z 10 sekundową przerwą</p>
	<p>9. Dynamiczne przysiady na jednej nodze z piłką w dłoniach (1. wstanie – uniesienie piłki do góry/przysiad piłka do podłoża, 2. wstanie – uniesienie piłki do góry i prawo/lewo/przysiad piłka do podłoża i w lewo/prawo) wykonywane w 5 seriach po 5 sekund z 10 sekundową przerwą</p>

	
	<p>10. Róża kierunków:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- stanie na lewej/prawej nodze prawa/lewa w tempie wykonuje wahadłowo wykrok do przodu i do tyłu 2 serie na każdą nogę 10 powtórzeń</li> <li>- stanie na lewej/prawej nodze prawa/lewa w tempie wykonuje wahadłowo wykrok w prawo/lewo i powrót 2 serie na każdą nogę 10 powtórzeń</li> <li>- stanie na lewej/prawej nodze prawa/lewa w tempie wykonuje wahadłowo wykrok skrzyżny do przodu i wykrok rozkroczny do tyłu 2 serie na każdą nogę 10 powtórzeń</li> <li>- stanie na lewej/prawej nodze prawa/lewa w tempie wykonuje wahadłowo wykrok rozkroczny do przodu i wykrok skrzyżny do tyłu 2 serie na każdą nogę 10 powtórzeń</li> </ul>
	<p>11. Skoki do przodu na jednej nodze z zatrzymaniem się na 1 sekundę 5 powtórzeń 3 seria na każdą nogę</p>
	<p>12. Skoki do przodu po zygzaku na jednej nodze z zatrzymaniem się na 1 sekundę 5 powtórzeń 3 serie na każdą nogę</p>
	<p>13. Przeskoki z nogi na nogę lewo/prawo w miejscu 5 sekund, 10 sekund</p>

	przerwa 3 serie
	14. Przeskoki z nogi na nogę lewo/prawo do przodu 5 sekund, 10 sekund przerwa 3 serie
	15. Przeskoki obunóż przodem/bokiem przez sztangę na obu nogach z piłką w dłoniach przez 5 sekund, przerwa 10 sekund 3 serie
	16. Przeskoki obunóż przodem/bokiem przez sztangę na obu nogach z piłką w dłoniach przez 5 sekund, przerwa 10 sekund 3 serie
	17. Przeskoki jednonóż przodem/bokiem przez sztangę na obu nogach z piłką w dłoniach przez 5 sekund, przerwa 10 sekund 3 serie