TRENING GRUPA TALENT							
	TRENING NR 1	SERIA	POWT.		PRZERWA		
1	Bieg w miejscu, skip C, pajacyki, przeskoki po trójkącie	3	30 sek	każde ćwiczenie 30 sekund - dopiero po 4 przerwa	60 sek		
2	Pompka klasyczna	5	10		60 sek		
3	Scyzoryk	5	10		45 sek		
4	Przysiad	5	10		30 sek		
5	Grzbieciki	5	20		30 sek		
6	Pompka japońska	5	5		45 sek		
7	Plank	3	45 sek		30 sek		
8	Side bridge	3	20 sek	każda strona	45 sek		
9	Ściaskanie dłonią i podrzucanie góry od judogi	3	90 sek	iczenie wzmacniające uchwyt, które robimy często na koniec trenin	90 sek		
	TRENING NR 2 - wykonywany w obwodzie		POWT.				UWAGI
1	Padnij powstań		10				
2	Mountain Climbers		30	https://www.youtube.com/watch?v=zT-9L3CEcmk			
3	Skakanka - można wykorzystać pas od judo		30				**wszystkie ćwiczenia wykonujemy jedno po drugim. Po całym obwodzie 3 minuty przerwy. Walczymy o zrobienie 3 obwodów.**
4	Shoulder Tap Plank		15	https://www.youtube.com/watch?v=2kEnT-CdXyE			
5	Pompki krótkie - tricpes		30				
6	Przysiad - wyskok		10				
7	Jumping lunges		10	https://www.youtube.com/watch?v=1ExU8445rbU			
8	Brzuszki		15				
9	Skoki na jednej nodze		20	na stronę			