

TRENING GRUPA POCZĄTKUJĄCA

	TRENING NR 1	SERIA	POWT.		przerwa		
1	SKIP A, B i C	4	10		60 sek		
2	Pajacyki	4	10		60 sek		
3	Przeskoki obunóż (lewo-prawo)	4	12	na stronę	90 sek		
4	Pompka z kolan	4	10		60 sek		
5	Przysiad	4	15		60 sek		
6	Brzuszek do wstania	4	10		60 sek		
7	Ściskanie dłoni w pięść i wyprost (siła uchwytu)	4	30		60 sek		
8	Grzebiecik	4	10		30 sek		

	TRENING NR 2	SERIA	POWT.	Progression Technique	Rest	Tempo	Comments
1	Skoki przez pas do judo (skakanka)	4	15		60 sek		
2	Czworaczek przodem i powrót tyłem	5	5 metrów		60 sek		
3	"robaczek do przodu	5	10		60 sek		
4	koch-ukemi z przysiadu (na dywanie)	5	10		60 sek		
5	yoko-ukemi z siadu płaskiego	5	10		60 sek		
6	założenie trzymania hon kesa gatame	5	10	na pluszaku lub na rodzeństwie :)	60 sek		