*Dozowanie ćwiczeń na okres 1-30.04.2020*

*Grupa MŁODZIK (2007-2008)*

*Trening 3/tydzień, poniedziałek, środa, piątek*

*Przerwy między seriami 1min*

*Tydzień 1*

*1. Pompka - 2 serie x 8 powtórzeń*

*2. Superman – 2 serie x 10 powtórzeń*

*3. Wznosy ramion nad głowę - 2 serie x 12 powtórzeń*

*4. Rotacja barków – 2 serie x 10 powtórzeń*

*5. Wyprost naprzemienny ramion i nóg w klęku podpartym -   
2 serie x 8 powtórzeń na stronę*

*6. Przysiad - 2 serie x 10 powtórzeń*

*8. Wykroki – 2 serie x 8 powtórzeń na nogę*

*7. Wspięcia na palce - 2 serie x 16 powtórzeń*

*8. Spięcia proste mm. Brzucha - 2 serie x 10 powtórzeń*

*9. Spięcia skośne mm brzucha - 2 serie x 8 powtórzeń na stronę*

*Tydzień 2*

*1. Pompka - 2 serie x 10 powtórzeń*

*2. Superman – 2 serie x 12 powtórzeń*

*3. Wznosy ramion nad głowę - 2 serie x 12 powtórzeń*

*4. Rotacja barków – 2 serie x 12 powtórzeń*

*5. Wyprost naprzemienny ramion i nóg w klęku podpartym -   
2 serie x 10 powtórzeń na stronę*

*6. Przysiad - 2 serie x 12 powtórzeń*

*8. Wykroki – 2 serie x 10 powtórzeń na nogę*

*7. Wspięcia na palce - 2 serie x 20 powtórzeń*

*8. Spięcia proste mm. Brzucha - 2 serie x 12 powtórzeń*

*9. Spięcia skośne mm brzucha - 2 serie x 10 powtórzeń na stronę*

*Tydzień 3*

*1. Pompka - 3 serie x 8 powtórzeń*

*2. Superman – 3 serie x 10 powtórzeń*

*3. Wznosy ramion nad głowę - 3 serie x 10 powtórzeń*

*4. Rotacja barków – 3 serie x 12 powtórzeń*

*5. Wyprost naprzemienny ramion i nóg w klęku podpartym -   
2 serie x 10 powtórzeń na stronę*

*6. Przysiad - 3 serie x 10 powtórzeń*

*8. Wykroki – 3 serie x 8 powtórzeń na nogę*

*7. Wspięcia na palce - 3 serie x 20 powtórzeń*

*8. Spięcia proste mm. Brzucha - 3 serie x 10 powtórzeń*

*9. Spięcia skośne mm brzucha - 3 serie x 8 powtórzeń na stronę*

*Tydzień 4*

*1. Pompka - 3 serie x 10 powtórzeń*

*2. Superman – 3 serie x 12 powtórzeń*

*3. Wznosy ramion nad głowę - 3 serie x 12 powtórzeń*

*4. Rotacja barków – 3 serie x 12 powtórzeń*

*5. Wyprost naprzemienny ramion i nóg w klęku podpartym -   
3 serie x 10 powtórzeń na stronę*

*6. Przysiad - 3 serie x 12 powtórzeń*

*8. Wykroki – 3 serie x 10 powtórzeń na nogę*

*7. Wspięcia na palce - 3 serie x 25 powtórzeń*

*8. Spięcia proste mm. Brzucha - 3 serie x 12 powtórzeń*

*9. Spięcia skośne mm brzucha - 3 serie x 12 powtórzeń na stronę*