*Dozowanie ćwiczeń na okres 1-30.04.2020*

*Grupa Orlik (2009-2010)*

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

*Przerwy między seriami 1min*

*Tydzień 1*

*1. Pompka na kolanach - 2 serie x 8 powtórzeń*

*2. Superman – 2 serie 8 powtórzeń*

*3. Wznosy ramion nad głowę - 2 serie x 8 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 8 powtórzeń*

*7. Wspięcia na palce - 2 serie x 15 powtórzeń*

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

*9. Spięcia skośne mm brzucha - 2 serie x 6 powtórzeń na stronę*

*Tydzień 2*

*1. Pompka na kolanach - 2 serie x 12 powtórzeń*

*2. Superman – 2 serie 10 powtórzeń*

*3. Wznosy ramion nad głowę - 2 serie x 10 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 10 powtórzeń*

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

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

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

*Tydzień 3*

*1. Pompka na kolanach - 3 serie x 8 powtórzeń*

*2. Superman – 3 serie x 8 powtórzeń*

*3. Wznosy ramion nad głowę - 3 serie x 8 powtórzeń*

*4. Rotacja barków – 3 serie x 10 powtórzeń*

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

*6. Przysiad - 3 serie x 8 powtórzeń*

*7. Wspięcia na palce - 3 serie x 15 powtórzeń*

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

*9. Spięcia skośne mm brzucha - 3 serie x 6 powtórzeń na stronę*

*Tydzień 4*

*1. Pompka na kolanach - 3 serie x 12 powtórzeń*

*2. Superman – 3 serie 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 -   
3 serie x 10 powtórzeń na stronę*

*6. Przysiad - 3 serie x 10 powtórzeń*

*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*