


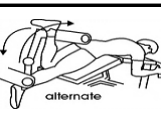
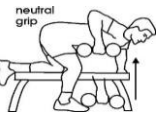



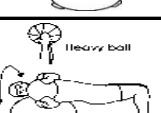



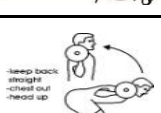
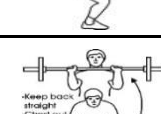



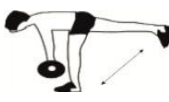
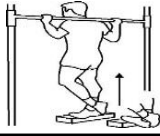

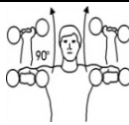
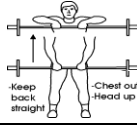

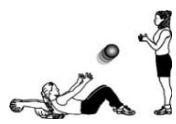
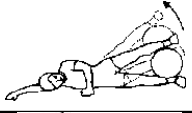

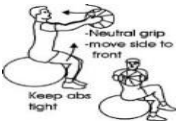


26.08.2013		WAS	OBWODY			Σ
Zawodniczka X		Opis ćwiczeń	1	2	3	P KG
		<b>Przysiady</b> z piłką	12			12
		przy ścianie z hantlami ( <b>obunóż</b> ) - p.rehabilitacyjna pod plecami	2x12			24
		<b>W wykroku</b> - z hantlami		12/12		24
		druga noga <b>na ławeczce</b> , kolano do podłoża (pogłębianie)		2x10		40
		<b>Wykroki do przodu</b>	12/12			24
		ze sztangą na barkach lub z hantlami	20/20			40
		<b>Dwugłowy uda</b> (maszyna)		12/12		24
		opuszczać jedną nogą (ekscentrycznie), unosić obunóż		20/20		40
		<b>"Wiosłowanie"</b> - jednorącz	12/12			24
		w klęku jednonóż na ławeczce, unoszenie hantli jedną ręką do klatki piersiowej ( <i>neutralny-pronacja</i> )	10/10			20
		<b>Biceps</b>		12		12
		na "modlitewniku" (uchwyt: supinacja) z łamaną sztangą		15		15
		<b>Ćwiczenie "Giby"</b> ( <i>ósemka</i> )		12/12		24
		specyficzne krążenia ramion z małą piłką lub hantlą (na niestabilnym podłożu)		3/3		6
		<b>Triceps</b>	12/12			24
		w siadzie na piłce z <u>hantlą</u> ugięcia ramion w łokciach za głową (jednorącz)	4/4			8
		<b>M.brzucha</b>		12/12		24
		Przetaczanie z p.lekarską lub hantlą		3/3		6
		<b>M.brzucha i pośladków</b>	12/12			24
		Unoszenie bioder - jedna noga na p.lekarskiej	0/0			0
		<b>M.brzucha</b>	12/12			24
		Skośne brzucha z p.lekarską lub hantlą	3/3			6
		<b>Stabilizatory łopatek</b>		12/12		12
		na piłce w leżeniu przodem unoszenie hantli ( <i>uwaga ręce w kształcie "V"</i> <i>uchwyt neutralny - kciuki w górę</i> )		0/0		4
		<b>"Good Morning"</b>	12			12
			20			20
		<b>Zarzut sztangi</b>		12		12
		zaczynać poniżej kolan, kończyć na wysokości barków "odgięciem" nadgarstków		20		20

		<b>Diagonalne unoszenie</b> wykrok <b>do przodu</b> , kolano drugiej nogi do podłoża, skręt na ugiętą nogę, unieść oburącz <b>krażek (hantla,piłka)</b> diagonalnie nad głowę z wyprostem nóg w kolanach	12/12			24
			5/5			10
		<b>Diagonalne unoszenie</b> z wykroku <b>w bok</b> na ugiętą nogę, unieść <b>krażek (hantla)</b> diagonalnie nad głowę na prostych rękach, wyprostować nogę w kolanie		12/12		24
				5/5		10
		<b>Suwnica</b> wyciskanie w siadzie <b>na jedną nogę</b>	12/12	12/12		48
			90/90	90/90		360
		<b>"Hip hinge"</b> "jaskółka" ze sztangą	12/12			24
			14/14			28
		<b>Łydki (ze sztangą)</b> wspięcia na jednej nodze na skośnej platformie lub na klocku		12/12		24
				28/28		56
		<b>Wyciskanie sztangi</b> w leżeniu na ławeczce	12	12		12
			30	32,5		62,5
		<b>Rotatory</b> w siadzie na piłce kąt prosty w łokciach - <b>przedramiona do poziomu</b> - powrót i ręce nad głowę	12			12
			2x3			6
		<b>Przyciąganie sztangi do brody</b> wąski uchwyt		12		
				14		
		<b>Pullover</b> w leżeniu tyłem na piłce ciężar opuszczany za głowę (ręce ugięte w łokciach)		12		12
				8		8
		<b>M.brzucha</b> Wyrzuty piłki lekarskiej z <b>leżenia tyłem</b> , nogi ugięte w kolanach, ręce proste, uniesienie tułowia i wyrzut piłki do partnera lub w ścianę	12			12
			3			3
		<b>M.brzucha</b> Unoszenie nóg z <b>piłką lekarską</b> w leżeniu boki	12/12			24
			3/3			6
		<b>M.brzucha</b> W leżeniu tyłem przenoszenie nogami p.lekarskiej na boki		12/12		24
				3/3		6
		<b>M.brzucha</b> W siadzie na piłce, skręty z p.lekarską lub hantlą - z unoszeniem kolana		12/12		24
				5/5		10
<b>Zawodniczka X</b>	Razem - serii ćwiczeń w obwodach					47
	Razem - ilość powtórzeń ćwiczenia					540
	Razem ciężar (KG)					815
	Tonaż (kg) / Wskaźnik (kg/powt)		26058,0			1,5