



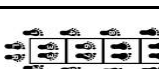
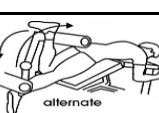

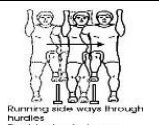


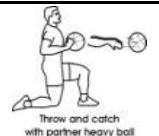
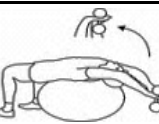
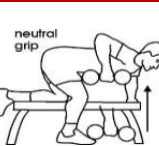
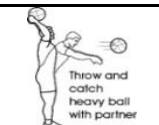

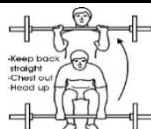
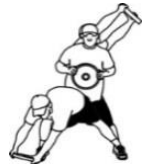





18.09.2013		Fmax_6	Serie ćwiczeń					Σ
Zawodniczka X		Opis ćwiczeń	R	S_1	S_2	S_3	S_4	P KG
	Suwnica wyciskanie w siadzie na jedną nogę REC.2'	10/10	6/6	6/6	4/4	2/2	56	
		70/70	120/120	130/130	140/140	150/150	1220	
	Wyskoki na skrzynię wyskok obunóż z miejsca i zejście		6	6			12	
			CC	CC			0	
	Łydki (ze sztangą) wspięcia na jednej nodze na skośnej platformie lub na klocku		10/10				20	
			15/15				30	
	W wyroku - z hantlami druga noga na ławeczce , kolano do podłoża (pogłębianie) REC.2'	8/8	6/6	4/4	4/4		44	
		2x8	2x12	2x15	2x18		212	
	Plyometria - drabinka przechodzenie do przodu		1 seria	1 seria				
			(1 seria - długość drabinki)					
	Dwugłowy uda (maszyna) opuszczać jedną nogą (ekscentrycznie), unosić obunóż		10/10	10/10			40	
			25/25	25/25			100	
	Przysiad (Squat) - z gryfem na barkach - unieść pięty REC.2'	10	6	4	4	2	26	
		40	60	65	70	75	310	
	Plyometria - płotki - skiping bokiem		1 seria	1 seria				
			(1 seria - prawym bokiem powrót lewym bokiem)					
	Wykroki - w bok z gryfem na barkach		10/10				20	
			25/25				50	
	Wyciskanie sztangi w leżeniu na ławeczce REC.2'	8	6	6	4	2	26	
		35	45	47,5	50	52,5	230	
	Plyometria - rzuty p.lekarską - oburącz sprzed klatki piersiowej w ścianę - w wyroku		12				12	
			3				3	
	Pullover w leżeniu tyłem na piłce ciężar opuszczany za głowę (ręce ugięte w łokciach)		10				10	
			15				15	
	"Wiosłowanie" - jednorącz w klęku jedno nogę na ławeczce, unoszenie hantli jedną ręką do klatki piersiowej (neutralny-pronacja) REC.2'	8/8	6/6	6/6	4/4	2/2	52	
		8/8	12/12	15/15	18/8	18/18	142	
	Plyometria - rzuty p.lekarską Rzuty piłką lekarską w ścianę - oburącz zza głowy		12				12	
			3				3	
	Triceps w siadzie na piłce z hantlą ugięcia ramion w łokciach za głowę (jednorącz)		10/10				20	
			6/6				12	

		Zarzut sztangi zaczynać na wysokości kolan, kończyć na wysokości barków "wygięciem" nadgarstków		10	10			20
				25	25			50
		Diagonalne unoszenie z wykroku w bok na ugiętą nogę, unieść krążek (hantla) diagonalnie nad głowę na prostych rękach, wyprostować nogę w kolanie ("rąbanie krążkiem")		10/10				20
				7/7				14
		Ćwiczenie m.brzucha W leżeniu tyłem przenoszenie p.lekarskiej na boki		12/12				24
				3/3				6
		Ćwiczenie m.brzucha Unoszenie bioder - jedna noga na p.lekarskiej		12/12				24
				0/0				0
		Ćwiczenie m.brzucha Skośne brzucha z p.lekarską lub hantlą		12/12	12/12			48
				6/6	6/6			24
Zawodniczka X	Razem - serii ćwiczeń w obwodach							63
	Razem - ilość powtórzeń ćwiczenia							486
	Razem ciężar (KG)							2421
	Tonaż (kg / Wskaźnik (kg/powt)		107710,0					5,0