
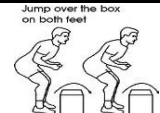
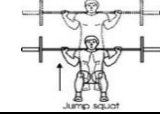

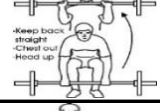




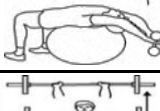
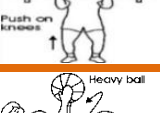
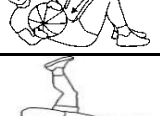


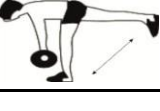



14.04.2014		Pmax	Serie ćwiczeń				Σ
Zawodniczka X		Opis ćwiczeń	S_1	S_2	S_3	S_4	P KG
		Przysiad (Squat)	8	8	8	8	32
		- z gryfem na barkach - unieść pięty	60	60	60	60	240
		Plyometria - stępy	1 seria	1 seria	1 seria	1 seria	
		przeskoki przez step <u>w jedną stronę x8</u>	cc	cc	cc	cc	
		Wyskoki ze sztangą	6	6	6		18
		na materacu, każde powtórzenie osobno	20	20	20		60
		Plyometria - drabinka i płotki	1 seria	1 seria	1 seria		
		- wejście bokiem (drabinka) - skipping bokiem	PB - x1 LB - x1	PB - x1 LB - x1	PB - x1 LB - x1		
		Zarzut sztangi	6	6			12
		zaczynać na wysokości kolan, kończyć na wysokości barków "wygięciem" nadgarstków	20	20			40
		Plyometria - rzuty piłką lekarską	8				8
		w górę i do przodu oburącz wyrzut piłki z przysiadu "od dołu" z wyskokiem	3				3
		Plyometria - rzuty piłką lekarską		8			8
		w parkiet oburącz zza głowy		3			3
		Wyciskanie sztangi	6	6	6		18
		w leżeniu na ławeczce	42,5	45	47,5		135
		Plyometria - rzuty p.lekarską	6	6	6		18
		Rzuty piłką lekarską w ścianę - oburącz zza głowy	3	3	3		9
		Pullover	8	8			16
		w leżeniu tyłem na piłce ciężar opuszczany za głowę (ręce ugięte w łokciach)	15	15			30
		Wypchnięcie sztangi	12	12			24
		wypchnięcie z przeskokiem do wykroku	14	14			28
		Ćwiczenie m.brzucha	10/10				20
		skręty w pozycji równoważnej z p.lekarską lub hantlą	3/3				6
		Ćwiczenie m.brzucha i pośladków	10/10				20
		Unoszenie bioder - jedna noga na p.lekarskiej	0/0				0
		Ćwiczenie m.brzucha	10	10			20
		Rolowanie w kłęku na przedramionach (ekscentryczne)	0	0			0
		Ćwiczenie m.brzucha	10/10				20
		Unoszenie nóg z piłką stabilizacyjną w leżeniu bokiem	0/0				0
		"Hip hinge"	10/10				20
		ze sztangą	18/18				36
Zawodniczka X	Razem - serii ćwiczeń w obwodach						35
	Razem - ilość powtórzeń ćwiczenia						254
	Razem ciężar (KG)						590
	Tonaż (kg) / Wskaźnik (kg/powt)		13872,0				2,3