

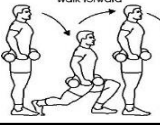


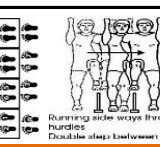
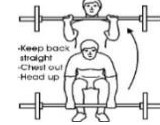

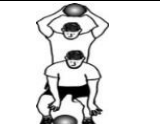




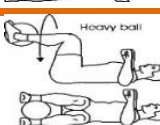





01.10.2013	Pmax_SM	Serie ćwiczeń				Σ
Zawodniczka X	Opis ćwiczeń	S_1	S_2	S_3	S_4	P KG
	<b>Suwnica</b> wyciskanie w siadzie <b>na jedną nogę</b>	8/8	6/6	4/4		32
		120/120	130/130	140/140		780
	<b>Plyometria - skrzynie i stepy</b> - zeskok ze stepu i wyskok na skrzynię - zeskok ze skrzyni na step !	1 seria	1 seria	1 seria		
		cc	cc	cc		
	<b>Marsz z hantlami</b> "spacer farmera" - wysoko unosić kolano	6/6	6/6			24
		2x10	2x10			80
	<b>Plyometria - długa drabinka</b> <b>przeskoki do rozkroku</b>	1 seria	1 seria			
	<b>Wejście na skrzynię</b> z hantlami lub ze sztangą na barkach, wchodzić na zmianę prawa, lewa noga, (unoszenie kolana do klatki piersiowej)	6/6	6/6	6/6		36
		2x6	2x6	2x6		60
	<b>Plyometria - drabinka i płotki</b> - wejście bokiem (drabinka) - skiping bokiem	1 seria	1 seria	1 seria		
		PB - x1 LB - x1	PB - x1 LB - x1	PB - x1 LB - x1		
	<b>Zarzut sztangi</b> zaczynać na wysokości kolan, kończyć na wysokości barków "wygięciem" nadgarstków	6	6	6		18
		25	25	25		75
	<b>Plyometria - rzuty piłką lekarską</b> w górę i do przodu oburącz wyrzut piłki z przysiadu "od dołu" z wyskokiem	6		6		12
		3		3		6
	<b>Plyometria - rzuty piłką lekarską</b> w parkiet oburącz zza głowy		6			6
			3			3
	<b>Wyciskanie sztangi</b> w leżeniu na ławeczce	8	6	4		18
		42,5	45	47,5		135
	<b>Plyometria - rzuty p.lekarską</b> Rzuty piłką lekarską w ścianę - oburącz zza głowy	6	6	6		18
		3	3	3		9
	<b>"Wiosłowanie" - jednorącz</b> w klęku jednonóż na ławeczce, unoszenie hantli jedną ręką do klatki piersiowej (neutralny- pronacja)	8/8	8/8			32
		15/15	15/15			30
	<b>Wypchnięcie piłki + pompka</b> W klęku zawodniczka odrzuca sprzed klatki piłkę rzuconą przez partnera i wykonuje pompkę	6	6			12
		3	3			3
	<b>Ćwiczenie m.brzucha</b> W leżeniu tyłem przenoszenie p.lekarskiej na boki	10/10				20
		3/3				6

		<b>Ćwiczenie m.brzucha</b> Skośne brzucha z p.lekarską lub hantlą	10/10				20
			6/6				12
		<b>Triceps</b> w siadzie na piłce z <u>hantlą</u> ugięcia ramion w łokciach za głową (jednorącz)	10/10				20
			5/5				10
		<b>Dwugłowy uda</b> (maszyna) opuszczać jedną nogą (ekscentrycznie), unosić obunóż	10/10				20
			20/20				40
<b>Zawodniczka X</b>	Razem - serii ćwiczeń w obwodach						47
	Razem - ilość powtórzeń ćwiczenia						252
	Razem ciężar (KG)						1189
	Tonaż (kg) / Wskaźnik (kg/powt)		35428,0				4,7