











Prewencja_zestaw_02_03_2014			Serie	
Lp	Ćwiczenia	Opis	S_1	S_2
1		Przysiady jednoonóż "skater" na berecie z dotknięciem hantlą podłoża	10/10 3/3	
2		Hip hinge stojąc na berecie na jednej nodze na berecie przechodzić do pozycji "hip hinge"	10/10 2x3	
3		Rotacyjne rwanie na jednej nodze na "beregach" (bez uginania nogi w kolanie)	10/10 3/3	
4		Wejście na beret przodem z wypchnięciem hantli nad głowę	10/10 3/3	
5		Wejście na beret bokiem z wypchnięciem hantli przed twarzą	10/10 3/3	
6		Kłęk na piłce rzuty piłką lekarską w ścianę: - zza głowy X10 - sprzed twarzy x10	10 3/3	10 3/3
7		Hip hinge z p.stabilizacyjną prostowanie ręki z hantlą do przodu przed twarzą	10/10 2x3	
8		Dociąganie kolan do tułowia na p.stabilizacyjnej	12	12
9		Rolowanie obunóż w leżeniu tyłem	12	12
10		Most jednoonóż na p.stabilizacyjnej z wymachami ramion z hantlami	10/10 2x3	
1	TRX	Sagittal Plane Lunge uchwyt taśmy stojąc przodem, wykrok do tyłu - kolano do podłoża a następnie kolano do tułowia	12/12	
2	TRX	Crossing Balance kolano pod kolano na zmianę	12/12	
3	TRX	Deltoid Fly "T" stojąc przodem do drabinek, ręce w bok	12	
4	TRX	High Rotation rotacja tułowia stojąc bokiem, stopy równoległe	12/12	
5	TRX	Oblique Crunch m.brzucha - w podporze przodem, kolana złączone dotykają do łokci na zmianę	12/12	
6	TRX	Pike w podporze przodem, ręce proste w łokciach, mocno wypchnąć biodra w górę, głowa pomiędzy ręce	12	
	Razem - ilość serii ćwiczeń		30	
	Razem - ilość powtórzeń ćwiczenia		324	
	Razem ciężar (KG)		160	
	Wskaźnik (kg/powt)		0,5	