











Prewencja_libero_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		Wejście na beret przodem z wypchnięciem hantli nad głowę	10/10 2x3	
3		Wejście na beret bokiem z wypchnięciem hantli przed twarzą	10/10 2x3	
4		Przysiady na 2 poduszkach w wykroku z wypchnięciem hantli nad głowę	10/10 3/3	
5		Diagonalne unoszenie ręki-nogi na beretach	12/12	
6		Kłęk na piłce wymachy rąk do przodu z małymi piłkami lub hantlami	12 2x1	
7		Pike	10	10
8		Rolowanie obunóż w leżeniu tyłem	12	
9		Guma - do wewnątrz Stojąc bokiem do drabinek - przysiady w wykroku z gumą nad kolaniem	12/12	
10		Guma - na zewnątrz Stojąc bokiem do drabinek - przysiady w wykroku z gumą nad kolaniem	12/12	
1	TRX	Squat Row przodem do taśmy, przysiad i uginanie rąk w łokciach powyżej linii barków (uchwyt: pronacja - neutral)	12	
2	TRX	Sagittal Plane Lunge uchwyt taśmy stojąc przodem, wykrok do tyłu - kolano do podłoża a następnie kolano do tułowia	10/10	
3	TRX	Lateral Crossover wykroki w bok <u>przed kolaniem</u> drugiej nogi, powrót do pozycji wyjściowej i to samo w drugą stronę	10/10	
4	TRX	Triceps tyłem do drabinek, prostowanie rąk w łokciach	12	
5	TRX	Standing Back Extension stojąc przodem do taśmy, załamać biodra i wyprostować ręce, głowa pomiędzy ręce, powrót z uniesieniem prostych rąk blisko głowy	10/10	
6	TRX	Oblique Crunch m.brzucha - w podporze przodem, kolana złączone dotykają do łokci na zmianę	10/10	
	Razem - ilość serii ćwiczeń		26	
	Razem - ilość powtórzeń ćwiczenia		300	
	Razem ciężar (KG)		136	
	Wskaźnik (kg/powt)		0,5	