

Temat: **Ćwiczenia ogólnorozwojowe przy muzyce z obciążeniem własnego ciała**

Czas trwania: 40 minut.

Miejsce: pomieszczenie dobrze przewietrzane, wentylowane

Ilość ćwiczących: 1

Przybory i przyrządy: obciążenie własnego ciała

Część wstępna: ~10 minut.

Ćwiczenia W DOMU to forma treningu, który możemy wykonać w domu bez potrzeby użycia specjalistycznych przyrządów. Dzięki ćwiczeniom z masą własnego ciała początkujący jest w stanie przygotować swoje mięśnie i stawy do wzmożonego wysiłku, a także uzyskać sprawniejszą, silniejszą oraz lepiej wyglądającą sylwetkę.

Dodatkowo można zaznajomić się z podstawowymi ruchami i techniką ćwiczeń, która wykorzystywana jest później przy trudniejszych wersjach ćwiczenia wykonywanych na siłowni. „*Trening domatora*” może być świetnym rozwiązaniem, dzięki wykorzystaniu wyłącznie ciężaru własnego ciała można wzmocnić i poprawić sylwetkę, a także przygotować organizm do cięższych treningów.

Wykonujemy proste ćwiczenia rozciągające poszczególne partie ciała do dowolnie wybranej muzyki – ćwiczenia wykonujemy od górnych części ciała do dolnych np. ćwiczenia głowy i szyi, ćw. ramion i obręczy barkowej, ćw. mm. brzucha, grzbietu, ćw. bioder, ćw. kończyn dolnych.

Część główna: ~20 minut.

Plan treningowy nr 1

- 1) Podpór przodem – ugięcia ramion (pompki klasyczne x10, jeśli nie jesteś w stanie wykonać 10 klasycznych pompek, zmień je na pompki w klęku w podporze na kolanach
wykonaj 3 serie z przerwami: 30 sek. przerwy, 20 sek. przerwy, 10 sek. przerwy
- 2) Z postawy stojącej wykonaj przysiady z rękami za głową
wykonaj 3 serie po 20 przysiadów z przerwami: 30 sek., 20 sek., 10 sek
- 3) Podskoki – Pajacyki
wykonaj 3 serie po 20 Pajacyków z przerwami: 30 sek., 30 sek., 20 sek.
- 4) BurpeesBurpees - z postawy stojącej wykonaj przysiad podarty, z przysiadu przejdź do podporu przodem (postawa do pompek), powrót do przysiadu, powstań do

wspięcia na palcach z uniesionymi ramionami w górze
wykonaj 3 serie po 15-20 powtórzeń z przerwami: 30 sek.

5) Bieg bokszerski w miejscu na palcach

wykonaj 3 serie po 20 sek. z przerwami: 30 sek.

6) Ćwiczenie Plank <https://www.youtube.com/watch?v=Rhq4govSpAg>

wykonaj 3 serie po 20-30 sek. z przerwami: 30 sek.

Część końcowa: ~10 minut.

Ćwiczenia relaksacyjno - rozciągające wg własnych inwencji.