

WYZWANIA SPRAWNOŚCIOWE

1. Cardio + przyspieszenia. Zrealizuj z lekkimi hantlami (dzieci – małe butelki plastikowe 0,5) lub bez.

Link do filmu: <https://youtu.be/H-i3ZP3wJ-U>

I etap – cardio 50 s + przyspieszenia 10 s – 10 rund

II etap – cardio 45 s + przyspieszenia 15 s – 10 rund

III etap – cardio 40 s + przyspieszenia 20 s – 8 rund (wybór 8 z przedstawionych na filmie ćwiczeń)

IV etap – cardio 30 s + przyspieszenia 30 s – 5 rund (wybór 5 z przedstawionych na filmie ćwiczeń)

2. Ćwiczenia wzmacniająco - wytrzymałościowe w statycznych pozycjach

Link do filmu: <https://youtu.be/5yfl56oYWsA>

Składowe wyzwania odpowiednio w kolejności – deska wysoka na pięściach, pozycja jeźdźca, odpoczynek samuraja.

I etap – 3 pozycje po 10 s, 3 po 20 s, 3 po 30 s.

II etap – 3 pozycje po 20 s, 3 po 30 s, 3 po 40 s.

III etap – 3 pozycje po 30 s, 3 po 40 s, 3 po 50 s.

IV etap – 3 pozycje po 40 s, 3 po 50 s, 3 po 60 s.

3. Turbo wspinaczka. Link do filmu: <https://youtu.be/veXHhpJClvg>

Składowe wyzwania to:

- 1 minuta z Pobudzajką (5 przysiadów z power jumps + 4 pompki klasyczne + 5 przysiadów z power jumps). Wykonaj całość tak, abyś zmieścił/ła się w 1 min.

- 1 minuta z Kocham Karate (przysiad + skok obunóż do przodu + power jump + podwójne uchi mawashi keage jodan kopane z kosar + 3 krótkie skoki obunóż w tył). Wykonaj całość 6 razy tak, abyś zmieścił/ła się w 1 min.

- 1 minuta z Burpees (aniołki). Wykonaj całość 10 razy tak, abyś zmieścił/ła się w 1 min. Młodszy mogą wykonywać aniołki bez pompki.

I etap – 1 minuta z Pobudzajką w 3 rundach, 1 minuta z Kocham Karate w 3 rundach, 1 minuta z Burpees w 3 rundach. Razem – 9 minut treningu.

II etap - 1 minuta z Pobudzajką w 4 rundach, 1 minuta z Kocham Karate w 4 rundach, 1 minuta z Burpees w 4 rundach. Razem – 12 minut treningu.

III etap - 1 minuta z Pobudzajką w 5 rundach, 1 minuta z Kocham Karate w 5 rundach, 1 minuta z Burpees w 5 rundach. Razem – 15 minut treningu.

IV etap – 15 rund z wybranym minutowym zadaniem. Razem – 15 minut treningu.