

STYCZNIOWY CHALLENGE Z MOSiR-em

DOROŚLI – OSOBY OD 16 ROKU ŻYCIA

Imię i Nazwisko

Rok urodzenia

Klub

Dzień	Rodzaj treningu	
16.01. (sobota)	Bieg lub marsz NW 4 km	Czas:
17.01. (niedziela)	<p>Zestaw ćwiczeń do domu: 4 serie po 1 minucie – pomiędzy seriami przerwa 1 min. Wykonujemy przez jedną minutę przysiady, następnie burpee (padnij - powstań), wejścia na łóżko lub krzesło, pompki i w drugiej, trzeciej i czwartej serii tak samo.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Przysiady – ciągle przez 1 minutę 2) Burpee – ciągle przez 1 minutę 3) Wejścia na łóżko lub krzesło – ciągle przez 1 minutę 4) Pompki – ciągle przez 1 minutę <p>Liczmy ilość powtórzeń we wszystkich seriach.</p>	Ilość powtórzeń:
18.01. (poniedziałek)	Bieg lub marsz NW 5 km	Czas:
19.01. (wtorek)	<p>Zestaw ćwiczeń do domu – wykonujemy 3 rundy: - 20 przysiadów - 20 pompek - 20 burpee (padnij – powstań) - 30 sek. deska</p> <p>Ćwiczenia wykonujemy w kolejności: przysiady, pompki, burpee (padnij – powstań), deska – 1 runda i tak 3 rundy</p> <p>Liczmy czas trwania wszystkich serii.</p>	Czas:
20.01. (środa)	Bieg lub marsz NW 7 km	Czas:
21.01. (czwartek)	Wolne	
22.01. (piątek)	<p>Wykonujemy ćwiczenia z rosnącą ilością powtórzeń 1-2-3-4-5-6 i tak do 10.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Pompki 2) Przysiady 3) Burpee (Padnij – powstań) 4) Brzuszek – dowolne 	Czas:

	<p>Czyli robię 1 pompkę, przysiad, burpee i brzuszek, później to samo 2 razy i tak do 10 powtórzenia każdego ćwiczenia.</p> <p>Liczmy czas trwania zadania.</p>	
23.01. (sobota)	Bieg lub marsz NW 10 km	Czas:
24.01. (niedziela)	Wolne	
25.01. (poniedziałek)	<p>Zestaw ćwiczeń do domu – wykonujemy 4 rundy:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 20 przysiadów - 20 pompek - 20 burpee (padnij – powstań) - 30 sek. deska <p>Ćwiczenia wykonujemy w kolejności: przysiady, pompki, burpee (padnij – powstań), deska – 1 runda i tak 4 rundy</p> <p>Liczmy czas trwania wszystkich serii.</p>	
26.01. (wtorek)	Bieg lub marsz NW 6 km	Czas:
27.01. (środa)	<p>Wykonujemy ćwiczenia z malejącą ilością powtórzeń 10-9-8-7-6 aż do 1</p> <ul style="list-style-type: none"> 5) Pompki 6) Przysiady 7) Burpee (Padnij – powstań) 8) Brzuszki – dowolne <p>Czyli robię 10 pompek, przysiadów, burpee i brzuszków, później to samo 9 razy i tak do 1 powtórzenia każdego ćwiczenia</p>	Czas:
28.01. (czwartek)	Wolne	
29.01. (piątek)	Bieg lub marsz NW 8 km	Czas:
30.01. (sobota)	<p>Zestaw ćwiczeń do domu:</p> <p>4 serie po 1 minucie – pomiędzy seriami przerwa 1 min. Wykonujemy przez jedną minutę przeskoki nad przeszkodą (np. butelka z wodą) , następnie przysiady, pompki, pajacyki i w drugiej, trzeciej i czwartej serii tak samo.</p> <ul style="list-style-type: none"> 1) Przeskoki nad przeszkodą – ciągle przez 1 minutę 2) Przysiady – ciągle przez 1 minutę 3) Pompki – ciągle przez 1 minutę 4) Pajacyki – ciągle przez 1 minutę <p>Liczmy ilość powtórzeń we wszystkich seriach.</p>	
31.01. (niedziela)	Bieg lub marsz NW 10 km	Czas: