

Zimowe porady sportowe we Frankfurcie nad Odrą



Rozgrzewka (bez gorącego napoju):

Dzieci: 20 sekund, początkujący: 30 sekund, zaawansowani: 60 sekund. Między ćwiczeniami weź głęboki oddech. Wykonaj od jednej do trzech rund.

Podskoki, bieg z wysokim unoszeniem kolan, bieg z uderzeniem pięt o pośladki, ruchy okrężne ramion, kręcenie biodrami, krążenie kolan.

Trening, aby przygotować się do dźwigania prezentów i do jazdy na sankach:

wykorzystaj miejskie obiekty sportowe na świeżym powietrzu, parki, kursy fitness, graj w bule, piłkę nożną, lodowisko.



Jazda na rowerze



Piesze wędrowki



Trening w domu



<u>Ćwiczenie</u>	<u>Powtórzenia:</u>	<u>Dzieci</u>	<u>Początkujący</u>	<u>Zaawansowani</u>
Przysiady		do 20	do 30	do 50
Pompki		do 10	do 20	do 30
Brzuszki		do 15	do 20	do 30
Wykrok (w każdą stronę)		do 10	do 15	do 20
Unoszenie rąk i nóg w leżeniu na brzuchu		do 15	do 20	do 30
Deska		20 Sek.	30 Sek.	60 Sek.

Powtórzenia można dostosować indywidualnie. Jeśli nie wiesz jak wykonać ćwiczenie, zapytaj trenera lub poszukaj pomocy w internecie.

Wypoczynek:

Po treningu pomoże rozciąganie, sauna, relaks a także świąteczna przekąska.

Wesołych Świąt :-)



SPORT ZENTRUM