



PODCIĄGANIE DLA ZAAWANSOWANYCH !

Wpierw dobrze się rozgrzać ... co najmniej 10 min.

+ rozciągnąć górę i dół pleców, klatkę, ręce – co najmniej 5 min.,

Dobra zaczynamy !!!

(seria rozgrzewkowa):

- w szybkim tempie (z wybiciem z nóg) robimy 2 serie po 5 powtórzeń,

i do roboty ...

1 seria po 5 powtórzeń z 5 kg obciążeniem – odpocząć 1 min.

1 seria po 5 powtórzeń z 10 kg obciążeniem – odpocząć 1 min.

1 seria po 5 powtórzeń z 20 kg obciążeniem,

odpocząć 2 – 3 min, porozciągnąć się (szczególnie góra pleców i ręce)

i na maksa !!!: **1 powtórzenie z maksymalnym obciążeniem**

odpocząć 1 min i jedziemy w dół:

1 seria po 5 powtórzeń z 20 kg obciążeniem – odpocząć 1 min.

1 seria po 5 powtórzeń z 10 kg obciążeniem – odpocząć 1 min.

1 seria po 5 powtórzeń z 5 kg obciążeniem – odpocząć 2 min.

i na dobiecie: **1 seria na maksymalną ilość powtórzeń – w szybkim tempie**

(teraz powinniście śmigać jak małpa ☺)

*** Uwagi:**

za obciążenie może posłużyć (oprócz odważników ☺):

- baniak z wodą (5 kg), 2 butelki coli 2,5 l (5kg),
- płyta chodnikowa (10 kg),
- worek z cementem (25 kg),
- kolega (70 > kg, koleżanka 50 >kg)

- ciężar możemy:

- podwiesić na linie – związanej wokół pasa (**Uwaga dla Panów:** uważać na jajka !!!),
- włożyć do plecaka (najlepiej wzmocnić szelki plecaka grubą nicią)
- jedno i drugie ☺.