

Sposób wykonania:

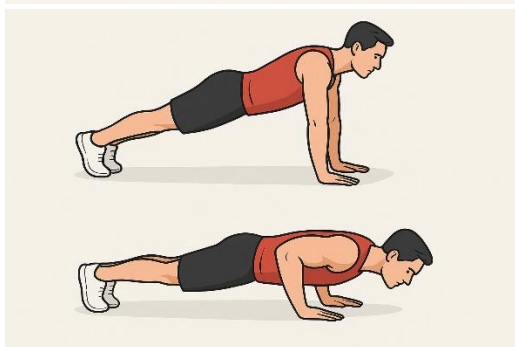
Wskazany zestaw wykonujemy **3 razy**. Za każdym razem **rejestrujemy czas wykonania** zestawu ćwiczeń oraz dokonujemy **pomiaru HR** (ilość uderzeń serca w czasie 1 min - test 15 sekundowy MNOŻYMY razy 4).

Czas wykonania zestawu powinien być progresywny (czyli coraz krótszy) w kolejnych powtórzeniach, ale jeżeli uda się utrzymać na jednym (zblizonym) poziomie to też będzie ok.

HR – czyli obciążenie mięśnia sercowego – powinno, za każdym razem, przekroczyć 180 uderzeń na minutę po skończonym zestawie.

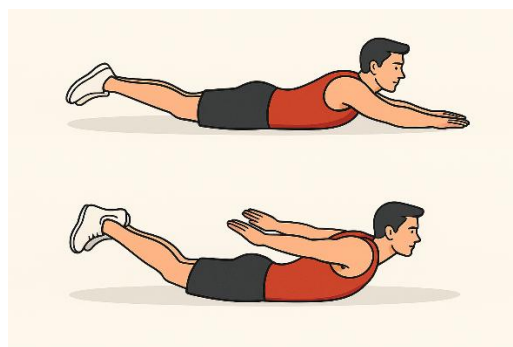
Zestaw 1:

- Mięśnie brzucha (materace) - 15 powtórzeń (skłon T w przód z pozycji leżenie ugięte tyłem)
- Przysiad z piłką lekarską (3kg) - 15 powtórzeń
- Pompki (damskie lub męskie) - 15 powtórzeń
- Bieg 6 długości korytarza



Zestaw 2

- Skakanka - 45 skoków
- Schodek (2 moduły - górna część skrzyni – 50 cm) - 15 powtórzeń (powtórzenia liczymy na jedną nogę)
- Mięśnie grzbietu (materace) - 25 powtórzeń (skłon T w tył z pozycji leżenia przodem)
- Bieg 6 długości korytarza



Zestaw 3

- Mięśnie brzucha - przenoszenie piłki lekarskiej (2kg) z prawej na lewą stronę w siadzie ugiętym (powtórzenia liczymy na jedną stronę)
- Wypad w przód na jednej nodze (może być ze sztangą) - 15 powtórzeń (powtórzenia liczymy na jedną nogę)
- "Deska/plank" czyli podpór przodem na przedramionach - wytrzymanie pozycji przez 45sek
- Bieg 6 długości korytarza

