



PROGRAM PRZYGOTOWANIA OGÓLNOROZWOJOWEGO W UJĘCIU FUNKCJONALNYM DLA DZIECI I MŁODZIEŻY SZKÓŁ PODSTAWOWYCH, PONADPODSTAWOWYCH ORAZ UCZELNI WYŻSZYCH.

Fundamentem programu jest trening siły bez specjalnego sprzętu oparty na zasadach treningu kalistenicznego (trening z własną masą ciała) co sprawia że jest on najbardziej odpowiednim narzędziem w procesie przygotowania ogólnorozwojowego ludzkiego organizmu.

Program zawiera sześć ćwiczeń:

1. Mostek
2. Stanie na rękach
3. Wznosy nóg
4. Pompki
5. Podciąganie na drążku
6. Przysiady

Dzięki zastosowaniu wielu wariantów powyższych ćwiczeń ułożonych w progresywny trening podzielony na 10 kroków, osoba ćwicząca nabiera takiej siły, że w "Kroku Mistrzowskim" może wykonywać przysiady na jednej nodze, podciągać się na jednej ręce, wykonywać mostek ze stania, stać na jednej ręce, wykonywać w zwisie wznosy nóg do poziomu, wykonywać pompki na jednej ręce.

System ten leży u podstaw sprawności funkcjonalnej oraz gwarantuje prawidłowe i bezpieczne wykonanie wzorców ruchowych w życiu codziennym jak również w każdej dyscyplinie sportowej – zapewnia bezpieczne i efektywne uprawianie dowolnego rodzaju sportu.

I. Progresywny trening przejścia z pozycji mostka do stania w 10 krokach:

Krok 1: Mostek krótki

Wykonanie

Położ się na plecach, dłonie spleć na brzuchu. Zegnij biodra i kolana tak by stopy swobodnie stanęły na podłodze, pięty powinny znajdować się około 15-20 cm od pośladków. To jest pozycja wyjściowa. Opierając się na stopach, barkach i głowie unieś biodra w górę spinając mięśnie pośladkowe oraz mięśnie grzbietu, podczas ruchu wdechaj powietrze. To jest pozycja końcowa. Po krótkiej pauzie powróć do pozycji wyjściowej wydychając powietrze.



Cele treningowe

- próg początkowy: 2 serie 15 powtórzeń
- próg średnio zaawansowany: 2 serie 30 powtórzeń
- próg przejścia do kolejnego kroku: 2 serie 50 powtórzeń

Częstotliwość treningu

- 1 raz w tygodniu - minimum
- 2 razy w tygodniu, co najmniej 1 dzień przerwy pomiędzy treningami
- 3 razy w tygodniu - maksimum, co najmniej 1 dzień przerwy pomiędzy treningami

Przyrost ilości powtórzeń

- dodajemy 5 powtórzeń do każdej serii co tydzień

Przejście do kolejnego kroku

- 2 serie 50 powtórzeń
- po 8 tygodniach od rozpoczęcia kroku 1

Krok 2: Mostek prosty

Wykonanie

Usiądź w siadzie prostym, połóż ręce po obu stronach bioder, palce skierowane ku stopom. To jest pozycja wyjściowa. Unieś biodra do góry tak by ciało znalazło się w jednej linii, połącz ten ruch z wdechem. Po krótkiej przerwie opuść biodra wracając do pozycji wyjściowej, ruch ten połącz z wydechem.

Cele treningowe

- próg początkowy: 2 serie 5 powtórzeń
- próg średnio zaawansowany: 2 serie 15 powtórzeń
- próg przejścia do kolejnego kroku: 2 serie 30 powtórzeń

Częstotliwość treningu

- 1 raz w tygodniu - minimum
- 2 razy w tygodniu, co najmniej 1 dzień przerwy pomiędzy treningami
- 3 razy w tygodniu - maksimum, co najmniej 1 dzień przerwy pomiędzy treningami

Przyrost ilości powtórzeń

- dodajemy 5 powtórzeń do każdej serii co tydzień

Przejście do kolejnego kroku

- 2 serie 30 powtórzeń
- po 6 tygodniach od rozpoczęcia kroku 2



Krok 3: Mostek zgięty

Wykonanie

Usiądź plecami do ławki gimnastycznej, następnie oprzyj się o nią, mając stopy płasko ustawione na podłodze i rozstawione na szerokość barków. Dłonie oprzyj o siedzisko ławki po obu stronach głowy, zwrócone tak, by palce kierowały się w stronę stóp. To jest pozycja wyjściowa. Unieś biodra do góry prostując w połowie ręce w łokciach i nogi w kolanach wyginając ciało w łuk. To jest pozycja końcowa. Chwilę wytrzymaj i powróć do pozycji wyjściowej.

Cele treningowe

- próg początkowy: 2 serie 5 powtórzeń
- próg średnio zaawansowany: 2 serie 10 powtórzeń
- próg przejścia do kolejnego kroku: 2 serie 15 powtórzeń

Częstotliwość treningu

- 1 raz w tygodniu - minimum
- 2 razy w tygodniu, co najmniej 1 dzień przerwy pomiędzy treningami
- 3 razy w tygodniu - maksimum, co najmniej 1 dzień przerwy pomiędzy treningami

Przyrost ilości powtórzeń

- dodajemy 5 powtórzeń do każdej serii co 2 tygodnie

Przejście do kolejnego kroku

- 2 serie 15 powtórzeń
- po 6 tygodniach od rozpoczęcia kroku 3

Krok 4: Mostek na głowie

Wykonanie

Położ się na plecach. Przyciągnij stopy do pośladków, zginając kolana, aż piety znajdą się 15-20cm od pośladków. Stopy rozstawione na szerokość barków. Ułóż dłonie płasko na podłodze po bokach głowy, zwrócone tak, by palce kierowały się w stronę stóp. Następnie wypchnij biodra unosząc ciało z podłogi, tak by na niej pozostały stopy, dłonie i czubek głowy. To jest pozycja wyjściowa. Prostując ręce i nogi unieś ciało do mostka. To jest pozycja końcowa. Po chwili powróć do pozycji wyjściowej.

Cele treningowe

- próg początkowy: 2 serie 5 powtórzeń
- próg średnio zaawansowany: 2 serie 10 powtórzeń
- próg przejścia do kolejnego kroku: 2 serie 15 powtórzeń



Częstotliwość treningu

- 1 raz w tygodniu - minimum
- 2 razy w tygodniu, co najmniej 1 dzień przerwy pomiędzy treningami
- 3 razy w tygodniu - maksimum, co najmniej 1 dzień przerwy pomiędzy treningami

Przyrost ilości powtórzeń

- dodajemy 5 powtórzeń do każdej serii co 2 tygodnie

Przejdźcie do kolejnego kroku

- 2 serie 15 powtórzeń
- po 6 tygodniach od rozpoczęcia kroku 4

Krok 5: Półmostek

Wykonanie

Usiądź na podłodze, kładąc piłkę do kosza lub nogi tuż za sobą. Połóż się do tyłu na piłce, tak by tylko stopy i barki dotykały podłogi. Stopy rozstawione na szerokości barków. Piłka umieszczona w dole pleców. Dłonie połóż po bokach głowy, oparte płasko na podłodze i zwrócone palcami w stronę stóp. Do podłogi dotykają stopy, ręce a do piłki plecy. To jest pozycja wyjściowa. Następnie maksymalnie wysoko wypchnij biodra, prostując ręce i nogi oraz unosząc plecy, tak by wyraźnie oderwały się od piłki i utworzyły łuk. To jest pozycja końcowa. Po małej przerwie wracasz do pozycji wyjściowej.

Cele treningowe

- próg początkowy: 2 serie 5 powtórzeń
- próg średnio zaawansowany: 2 serie 10 powtórzeń
- próg przejścia do kolejnego kroku: 2 serie 15 powtórzeń

Częstotliwość treningu

- 1 raz w tygodniu - minimum
- 2 razy w tygodniu, co najmniej 1 dzień przerwy pomiędzy treningami
- 3 razy w tygodniu - maksimum, co najmniej 1 dzień przerwy pomiędzy treningami

Przyrost ilości powtórzeń

- dodajemy 5 powtórzeń do każdej serii co 2 tygodnie

Przejdźcie do kolejnego kroku

- 2 serie 15 powtórzeń
- po 6 tygodniach od rozpoczęcia kroku 5



Krok 6: Pełny mostek

Wykonanie

Położ się na plecach. Przyciągnij stopy do pośladków, zginając kolana, aż piety znajdą się 15-20cm od pośladków. Stopy rozstawione na szerokość barków. Ułóż dłonie płasko na podłodze po bokach głowy, zwrócone tak, by palce kierowały się w stronę stóp. To jest pozycja wyjściowa. Następnie wypchnij biodra prostując ręce i nogi unieś ciało z podłogi, tak by na niej pozostały stopy i dłonie. To jest pozycja końcowa. Po chwili powróć do pozycji wyjściowej.

Cele treningowe

- próg początkowy: 2 serie 5 powtórzeń
- próg średnio zaawansowany: 2 serie 10 powtórzeń
- próg przejścia do kolejnego kroku: 2 serie 15 powtórzeń

Częstotliwość treningu

- 1 raz w tygodniu - minimum
- 2 razy w tygodniu, co najmniej 1 dzień przerwy pomiędzy treningami
- 3 razy w tygodniu - maksimum, co najmniej 1 dzień przerwy pomiędzy treningami

Przyrost ilości powtórzeń

- dodajemy 5 powtórzeń do każdej serii co 2 tygodnie

Przejście do kolejnego kroku

- 2 serie 15 powtórzeń
- po 6 tygodniach od rozpoczęcia kroku 6

Krok 7: Schodzenie po drabince

Wykonanie

Stań na wyciągnięcie ręki od drabinki, odwróć się do niej plecami. Stopy rozstawione na szerokość barków. To jest pozycja wyjściowa. Wypchnij biodra do przodu i zacznij wyginać się do tyłu, ręce trzymaj ugięte po obu stronach głowy, chwytasz szczebla drabinki najniższy który zobaczysz. Kontynuując wyginanie się do tyłu schodź rękami szczebel po szczeblu aż do podłogi. To jest pozycja końcowa. Następnie opuszczasz biodra i kładziesz się na podłodze, krótka pauza i wstajesz do pozycji wyjściowej.

Cele treningowe

- próg początkowy: 2 serie 5 powtórzeń
- próg średnio zaawansowany: 2 serie 10 powtórzeń
- próg przejścia do kolejnego kroku: 2 serie 15 powtórzeń



Częstotliwość treningu

- 1 raz w tygodniu - minimum
- 2 razy w tygodniu, co najmniej 1 dzień przerwy pomiędzy treningami
- 3 razy w tygodniu - maksimum, co najmniej 1 dzień przerwy pomiędzy treningami

Przyrost ilości powtórzeń

- dodajemy 5 powtórzeń do każdej serii co 3 tygodnie

Przejdźcie do kolejnego kroku

- 2 serie 15 powtórzeń
- po 9 tygodniach od rozpoczęcia kroku 7

Krok 8: Wchodzenie po drabince

Wykonanie

Położ się na plecach głowa przy drabince. Przyciągnij stopy do pośladków, zginając kolana, aż piety znajdą się 15-20cm od pośladków. Stopy rozstawione na szerokość barków. Ułóż dłonie na najniższym szczeblu drabinki po bokach głowy, zwrócone tak, by grzbiet dłoni był skierowany w stronę stóp. Następnie wypchnij biodra prostując ręce i nogi unieś ciało z podłogi, tak by na niej pozostały stopy i dłonie a plecy utworzyły łuk. To jest pozycja wyjściowa. Szczebel po szczeblu wchodzisz do góry, gdy już znajdziesz się w pozycji lekkiego wychylenia do tyłu nie sięgając wyżej szczebli puszczasz rękami szczeble i stajesz prosto. To jest pozycja końcowa. Chwila przerwy i wracasz do pozycji wyjściowej.

Cele treningowe

- próg początkowy: 2 serie 5 powtórzeń
- próg średnio zaawansowany: 2 serie 10 powtórzeń
- próg przejścia do kolejnego kroku: 2 serie 15 powtórzeń

Częstotliwość treningu

- 1 raz w tygodniu - minimum
- 2 razy w tygodniu, co najmniej 1 dzień przerwy pomiędzy treningami
- 3 razy w tygodniu - maksimum, co najmniej 1 dzień przerwy pomiędzy treningami

Przyrost ilości powtórzeń

- dodajemy 5 powtórzeń do każdej serii co 3 tygodnie

Przejdźcie do kolejnego kroku

- 2 serie 15 powtórzeń
- po 9 tygodniach od rozpoczęcia kroku 8



Krok 9: „Opuszczanie mostu”

Wykonanie

Stań na wprost mając nogi rozstawione na szerokość barków. To jest pozycja wyjściowa. Stojąc na nogach zacznij powoli skłon w tył, jak tylko zobaczysz podłogę za sobą wyciągnij ręce do góry tak by były po obu stronach głowy. Kontynuuj ruch do momentu aż dłonie oprą się o podłogę. To jest pozycja końcowa. Następnie połów się na plecy by wstać do pozycji wyjściowej.

Cele treningowe

- próg początkowy: 2 serie 5 powtórzeń
- próg średnio zaawansowany: 2 serie 10 powtórzeń
- próg przejścia do kolejnego kroku: 2 serie 15 powtórzeń

Częstotliwość treningu

- 1 raz w tygodniu - minimum
- 2 razy w tygodniu, co najmniej 1 dzień przerwy pomiędzy treningami
- 3 razy w tygodniu - maksimum, co najmniej 1 dzień przerwy pomiędzy treningami

Przyrost ilości powtórzeń

- dodajemy 5 powtórzeń do każdej serii co 3 tygodnie

Przejście do kolejnego kroku

- 2 serie 15 powtórzeń
- po 9 tygodniach od rozpoczęcia kroku 9

Krok 10 mistrzowski: „Most zwodzony”

Wykonanie

Połów się na plecach. Przyciągnij stopy do pośladków, zginając kolana, aż piety znajdą się 15-20cm od pośladków. Stopy rozstawione na szerokość barków. Ułóż dłonie płasko na podłodze po bokach głowy, zwrócone tak, by palce kierowały się w stronę stóp. To jest pozycja wyjściowa. Następnie powoli przenieś ciężar na nogi powoli odrywając ręce od podłogi przejdź do stania. To jest pozycja wyjściowa. Po krótkiej pauzie wróć do pozycji wyjściowej.

Cele treningowe

- próg początkowy: 2 serie 5 powtórzeń
- próg średnio zaawansowany: 2 serie 10 powtórzeń
- poziom mistrzowski: 2 serie 15 powtórzeń



Częstotliwość treningu

- 1 raz w tygodniu - minimum
- 2 razy w tygodniu, co najmniej 1 dzień przerwy pomiędzy treningami
- 3 razy w tygodniu - maksimum, co najmniej 1 dzień przerwy pomiędzy treningami

Przyrost ilości powtórzeń

- dodajemy 5 powtórzeń do każdej serii co 3 tygodnie

Poziom mistrzowski

- 2 serie 15 powtórzeń
- po 9 tygodniach od rozpoczęcia kroku 10

II. Progresywny trening stania na jednej ręce w 10 krokach:

Krok 1: Stanie na głowie i stopach

Wykonanie

Przyjmij pozycję klęku podpartego na materacu głową w stronę drabinki. Oprzyj głowę na szczycie czoła w odległości 15-20cm od drabinki. Dłonie połóż pewnie po obu stronach głowy na szerokość barków, tak by wraz z głową utworzyły trójkąt na materacu. To jest pozycja wyjściowa. Wyprostuj nogi w kolanach unosząc biodra do góry. To jest pozycja końcowa.

Pozostań przez chwilę oparty na głowie, rękach oraz stopach następnie powróć do pozycji wyjściowej.

Cele treningowe

- próg początkowy: 2 po 10 sekund
- próg średnio zaawansowany: 2 po 20 sekund
- próg przejścia do kolejnego kroku: 2 po 30 sekund

Częstotliwość treningu

- 1 raz w tygodniu - minimum
- 2 razy w tygodniu, co najmniej 1 dzień przerwy pomiędzy treningami
- 3 razy w tygodniu - maksimum, co najmniej 1 dzień przerwy pomiędzy treningami

Przyrost ilości powtórzeń

- dodajemy 5 sekund do serii co tydzień

Przejście do kolejnego kroku

- 2 serie 30 sekund
- po 5 tygodniach od rozpoczęcia kroku 1



Krok 2: Kruk na głowie, rękach i jednej nodze

Wykonanie

Przyjmij pozycję siadu klęcznego z dłońmi pewnie opartymi na materacu na szerokość barków. Oprzyj głowę na szczycie czoła w odległości 15-20cm od drabinki, tak by wraz z dłońmi utworzyła trójkąt na materacu. To jest pozycja wyjściowa. Wyprostuj nogi, podnieś prawą nogę, zegnij w kolanie i oprzyj na prawym łokciu. To jest pozycja końcowa. Pozostań tak przez chwilę, następnie powoli powrót do pozycji wyjściowej. Powtórz to samo z lewą nogą.

Cele treningowe

- próg początkowy: 2 po 10 sekund (na każdą stronę)
- próg średnio zaawansowany: 2 po 20 sekund (na każdą stronę)
- próg przejścia do kolejnego kroku: 2 po 30 sekund (na każdą stronę)

Częstotliwość treningu

- 1 raz w tygodniu - minimum
- 2 razy w tygodniu, co najmniej 1 dzień przerwy pomiędzy treningami
- 3 razy w tygodniu - maksimum, co najmniej 1 dzień przerwy pomiędzy treningami

Przyrost ilości powtórzeń

- dodajemy 5 sekund do serii co tydzień (na każdą stronę)

Przejście do kolejnego kroku

- 2 serie 30 sekund (na każdą stronę)
- po 5 tygodniach od rozpoczęcia kroku 2

Krok 3: Kruk na głowie i rękach

Wykonanie

Przyjmij pozycję siadu klęcznego z dłońmi pewnie opartymi na materacu na szerokość barków. Oprzyj głowę na szczycie czoła w odległości 15-20cm od drabinki, tak by wraz z dłońmi utworzyła trójkąt na materacu. To jest pozycja wyjściowa. Wyprostuj nogi, podnieś prawą nogę, zegnij w kolanie i oprzyj na prawym łokciu, podnieś lewą nogę, zegnij w kolanie i oprzyj na lewym łokciu. . To jest pozycja końcowa. Pozostań tak przez chwilę, następnie powoli powrót do pozycji wyjściowej.

Cele treningowe

- próg początkowy: 2 po 10 sekund
- próg średnio zaawansowany: 2 po 20 sekund
- próg przejścia do kolejnego kroku: 2 po 30 sekund



Częstotliwość treningu

- 1 raz w tygodniu - minimum
- 2 razy w tygodniu, co najmniej 1 dzień przerwy pomiędzy treningami
- 3 razy w tygodniu - maksimum, co najmniej 1 dzień przerwy pomiędzy treningami

Przyrost ilości powtórzeń

- dodajemy 5 sekund do serii co tydzień

Przejdźcie do kolejnego kroku

- 2 serie 30 sekund
- po 5 tygodniach od rozpoczęcia kroku 3

Krok 4: Kruk na rękach

Wykonanie

Przykucnij z dłońmi pewnie opartymi na materacu na szerokość barków. Dłonie oprzyj w odległości 15-20cm od drabinki. To jest pozycja wyjściowa. Oprzyj kolana o łokcie, następnie płynnym ruchem przenieś ciężar ciała na ręce tak by stopy uniosły się w powietrze. To jest pozycja końcowa. Pozostań tak przez chwilę, następnie powoli powróć do pozycji wyjściowej.

Cele treningowe

- próg początkowy: 2 po 10 sekund
- próg średnio zaawansowany: 2 po 20 sekund
- próg przejścia do kolejnego kroku: 2 po 30 sekund

Częstotliwość treningu

- 1 raz w tygodniu - minimum
- 2 razy w tygodniu, co najmniej 1 dzień przerwy pomiędzy treningami
- 3 razy w tygodniu - maksimum, co najmniej 1 dzień przerwy pomiędzy treningami

Przyrost ilości powtórzeń

- dodajemy 5 sekund do serii co tydzień

Przejdźcie do kolejnego kroku

- 2 serie 30 sekund
- po 5 tygodniach od rozpoczęcia kroku 4



Krok 5: Stanie na rękach z ugiętymi nogami

Wykonanie

Przyjmij pozycję siadu klęcznego z dłońmi pewnie opartymi na materacu na szerokość barków, w odległości 15-20cm od drabinki. To jest pozycja wyjściowa. Odepchnij się nogami od podłogi tak by biodra oparły się o drabinkę. Ugnij nogi w biodrach i kolanach tak by uda dotykały brzucha. To jest pozycja końcowa. Utrzymaj pozycję, następnie powrót do pozycji wyjściowej

Cele treningowe

- próg początkowy: 2 po 10 sekund
- próg średnio zaawansowany: 2 po 20 sekund
- próg przejścia do kolejnego kroku: 2 po 30 sekund

Częstotliwość treningu

- 1 raz w tygodniu - minimum
- 2 razy w tygodniu, co najmniej 1 dzień przerwy pomiędzy treningami
- 3 razy w tygodniu - maksimum, co najmniej 1 dzień przerwy pomiędzy treningami

Przyrost ilości powtórzeń

- dodajemy 5 sekund do serii co tydzień

Przejście do kolejnego kroku

- 2 serie 30 sekund
- po 5 tygodniach od rozpoczęcia kroku 5

Krok 6: Stanie na rękach z prostymi nogami

Wykonanie

Przykucnij z dłońmi pewnie opartymi na materacu na szerokość barków, w odległości 15-20cm od drabinki. To jest pozycja wyjściowa. Odepchnij się nogami od podłogi tak by stopy oparły się o drabinkę a ciało było w linii prostej. To jest pozycja końcowa. Utrzymaj pozycję, następnie powrót do pozycji wyjściowej.

Cele treningowe

- próg początkowy: 2 po 10 sekund
- próg średnio zaawansowany: 2 po 20 sekund
- próg przejścia do kolejnego kroku: 2 po 30 sekund



Częstotliwość treningu

- 1 raz w tygodniu - minimum
- 2 razy w tygodniu, co najmniej 1 dzień przerwy pomiędzy treningami
- 3 razy w tygodniu - maksimum, co najmniej 1 dzień przerwy pomiędzy treningami

Przyrost ilości powtórzeń

- dodajemy 5 sekund do serii co tydzień

Przejdźcie do kolejnego kroku

- 2 serie 30 sekund
- po 5 tygodniach od rozpoczęcia kroku 6

Krok 7: Półpompka w staniu na rękach

Wykonanie

Przykucnij z dłońmi pewnie opartymi na materacu na szerokość barków, w odległości 15-20cm od drabinki. To jest pozycja wyjściowa. Odepchnij się nogami od podłogi tak by stopy oparły się o drabinkę a ciało było w linii prostej. Następnie ugnij łokcie do momentu aż czubek głowy znajdzie się w połowie drogi do podłogi. To jest pozycja końcowa. Utrzymaj pozycję, następnie wyprostuj łokcie.

Cele treningowe

- próg początkowy: 2 serie 5 powtórzeń
- próg średnio zaawansowany: 2 serie 10 powtórzeń
- próg przejścia do kolejnego kroku: 2 serie 15 powtórzeń

Częstotliwość treningu

- 1 raz w tygodniu - minimum
- 2 razy w tygodniu, co najmniej 1 dzień przerwy pomiędzy treningami
- 3 razy w tygodniu - maksimum, co najmniej 1 dzień przerwy pomiędzy treningami

Przyrost ilości powtórzeń

- dodajemy 5 powtórzeń do każdej serii co 3 tygodnie

Przejdźcie do kolejnego kroku

- 2 serie 15 powtórzeń
- po 9 tygodniach od rozpoczęcia kroku 7

Krok 8: Pompka w staniu na rękach

Wykonanie

Przykucnij z dłońmi pewnie opartymi na materacu na szerokość barków, w odległości 15-20cm od drabinki. To jest pozycja wyjściowa. Odepchnij się nogami od podłogi tak by stopy oparły się o drabinkę a ciało było w linii prostej. Następnie ugnij łokcie do momentu aż czubek głowy dotknie do podłogi. To jest pozycja końcowa. Utrzymaj pozycję, następnie wyprostuj łokcie.

Cele treningowe

- próg początkowy: 2 serie 5 powtórzeń
- próg średnio zaawansowany: 2 serie 10 powtórzeń
- próg przejścia do kolejnego kroku: 2 serie 15 powtórzeń

Częstotliwość treningu

- 1 raz w tygodniu - minimum
- 2 razy w tygodniu, co najmniej 1 dzień przerwy pomiędzy treningami
- 3 razy w tygodniu - maksimum, co najmniej 1 dzień przerwy pomiędzy treningami

Przyrost ilości powtórzeń

- dodajemy 5 powtórzeń do każdej serii co 3 tygodnie

Przejście do kolejnego kroku

- 2 serie 15 powtórzeń
- po 9 tygodniach od rozpoczęcia kroku 8

Krok 9: Pompki wąskie w staniu na rękach

Wykonanie

Przyjmij pozycję siadu klęcznego z dłońmi pewnie opartymi na materacu tak by stykały się palcami wskazującymi. Odległość dłoni od drabinki 15-20cm. To jest pozycja wyjściowa. Odepchnij się nogami od podłogi tak by stopy oparły się o drabinkę a ciało było w linii prostej. Następnie ugnij łokcie do momentu aż czubek głowy dotknie do grzbietu dłoni. To jest pozycja końcowa. Utrzymaj pozycję, następnie wyprostuj łokcie.

Cele treningowe

- próg początkowy: 2 serie 5 powtórzeń
- próg średnio zaawansowany: 2 serie 10 powtórzeń
- próg przejścia do kolejnego kroku: 2 serie 15 powtórzeń



Częstotliwość treningu

- 1 raz w tygodniu - minimum
- 2 razy w tygodniu, co najmniej 1 dzień przerwy pomiędzy treningami
- 3 razy w tygodniu - maksimum, co najmniej 1 dzień przerwy pomiędzy treningami

Przyrost ilości powtórzeń

- dodajemy 5 powtórzeń do każdej serii co 3 tygodnie

Przejdźcie do kolejnego kroku

- 2 serie 15 powtórzeń
- po 9 tygodniach od rozpoczęcia kroku 9

Krok 10 mistrzowski: Stanie na jednej ręce

Wykonanie

Przykucnij z dłońmi pewnie opartymi na materacu na szerokość barków, w odległości 15-20cm od drabinki. To jest pozycja wyjściowa. Odepchnij się nogami od podłogi tak by stopy oparły się o drabinkę a ciało było w linii prostej. Następnie jedną rękę podnosimy z materaca i ustawiamy w bok, tak by pozostać na jednej ręce. To jest pozycja końcowa. Utrzymaj pozycję, następnie powrót do pozycji wyjściowej.

Cele treningowe

- próg początkowy: 2 serie 5 sekund (na każdą stronę)
- próg średnio zaawansowany: 2 serie 10 sekund (na każdą stronę)
- próg przejścia do kolejnego kroku: 2 serie 15 sekund (na każdą stronę)

Częstotliwość treningu

- 1 raz w tygodniu - minimum
- 2 razy w tygodniu, co najmniej 1 dzień przerwy pomiędzy treningami
- 3 razy w tygodniu - maksimum, co najmniej 1 dzień przerwy pomiędzy treningami

Przyrost ilości powtórzeń

- dodajemy 5 sekund (na każdą stronę) do każdej serii co 2 tygodnie

Przejdźcie do kolejnego kroku

- 2 serie 15 powtórzeń
- po 6 tygodniach od rozpoczęcia kroku 10

III. Progresywny trening wznosu prostych nóg w zwisie w 10 krokach:

Krok 1: Wznosy nóg z ugiętymi kolanami do kąta 90°

Wykonanie

Położ się na plecach, nogi są złączone, ręce leżą wzdłuż tułowia. Zegnij kolana, tak by utworzył się z nich mniej więcej kąt prosty, a pięty były uniesione o parę centymetrów nad podłogę. W ustabilizowaniu tułowia pomagają dłonie napierające na podłogę. To jest pozycja wyjściowa. Następnie zegnij biodra tak by uda znalazły się ustawione prostopadle do podłogi, a łydki równoległe do niej. Przez cały ten czas utrzymuj zgięcie kolan pod kątem prostym i wydychaj powietrze, zachowując napięte mięśnie brzucha oraz stopy tuż nad podłogą. To jest pozycja końcowa. W trakcie powrotu do pozycji wyjściowej rób wydech.

Cele treningowe

- próg początkowy: 2 serie 15 powtórzeń
- próg średnio zaawansowany: 2 serie 25 powtórzeń
- próg przejścia do kolejnego kroku: 2 serie 50 powtórzeń

Częstotliwość treningu

- 1 raz w tygodniu - minimum
- 2 razy w tygodniu, co najmniej 1 dzień przerwy pomiędzy treningami
- 3 razy w tygodniu - maksimum, co najmniej 1 dzień przerwy pomiędzy treningami

Przyrost ilości powtórzeń

- dodajemy 5 powtórzeń do każdej serii co tydzień

Przejście do kolejnego kroku

- 2 serie 50 powtórzeń
- po 8 tygodniach od rozpoczęcia kroku 1

Krok 2: Wznosy nóg z ugiętymi kolanami do kąta 45°

Wykonanie

Położ się na plecach, nogi są złączone, ręce leżą wzdłuż tułowia. Zegnij kolana mniej więcej do kąta 45°, a pięty unieś o parę centymetrów nad podłogę. W ustabilizowaniu tułowia pomagają dłonie napierające na podłogę. To jest pozycja wyjściowa. Następnie zegnij biodra tak by uda znalazły się ustawione prostopadle do podłogi, a łydki tworzyły z nimi kąt dopełnienia o wartości 45°. Przez cały ten czas utrzymuj stały kąt zgięcia w kolanach i wydychaj powietrze. To jest pozycja końcowa. W trakcie powrotu do pozycji wyjściowej rób wdech.



Cele treningowe

- próg początkowy: 2 serie 5 powtórzeń
- próg średnio zaawansowany: 2 serie 15 powtórzeń
- próg przejścia do kolejnego kroku: 2 serie 30 powtórzeń

Częstotliwość treningu

- 1 raz w tygodniu - minimum
- 2 razy w tygodniu, co najmniej 1 dzień przerwy pomiędzy treningami
- 3 razy w tygodniu - maksimum, co najmniej 1 dzień przerwy pomiędzy treningami

Przyrost ilości powtórzeń

- dodajemy 5 powtórzeń do każdej serii co tydzień

Przejście do kolejnego kroku

- 2 serie 30 powtórzeń
- po 6 tygodniach od rozpoczęcia kroku 2

Krok 3: „Żabki” na leżąco

Wykonanie

Położ się na plecach, nogi są złączone, ręce leżą wzdłuż tułowia. Zegnij kolana mniej więcej do kąta 45°, a pięty unieś o parę centymetrów nad podłogę. W ustabilizowaniu tułowia pomagają dłonie napierające na podłogę. To jest pozycja wyjściowa. Zegnij biodra tak by uda znalazły się ustawione prostopadłe do podłogi, a łydki tworzyły z nimi kąt dopełnienia o wartości 45°, następnie wyprostuj nogi w kolanach. Całemu ruchowi towarzyszy wydech. To jest pozycja końcowa. Powrót do pozycji wyjściowej następuje poprzez opuszczenie prostych nóg w kolanach, zatrzymanie stóp kilka centymetrów nad podłogą i ugięcie kolan do kąta 45°, w trakcie całego ruchu następuje wdech.

Cele treningowe

- próg początkowy: 2 serie 5 powtórzeń
- próg średnio zaawansowany: 2 serie 15 powtórzeń
- próg przejścia do kolejnego kroku: 2 serie 30 powtórzeń

Częstotliwość treningu

- 1 raz w tygodniu - minimum
- 2 razy w tygodniu, co najmniej 1 dzień przerwy pomiędzy treningami
- 3 razy w tygodniu - maksimum, co najmniej 1 dzień przerwy pomiędzy treningami

Przyrost ilości powtórzeń

- dodajemy 5 powtórzeń do każdej serii co tydzień



Przejdźcie do kolejnego kroku

- 2 serie 30 powtórzeń
- po 6 tygodniach od rozpoczęcia kroku 3

Krok 4: Wznosy prostych nóg na leżąco

Wykonanie

Położ się na plecach, nogi są złączone, ręce leżą wzdłuż tułowia. Nogi proste w kolanach, a pięty unieś o parę centymetrów nad podłogę. W ustabilizowaniu tułowia pomagają dłonie napierające na podłogę. To jest pozycja wyjściowa. Zegnij biodra tak by proste nogi znalazły się ustawione prostopadle do podłogi. Całemu ruchowi towarzyszy wydech. To jest pozycja końcowa. Po krótkiej przerwie następuje powrót do pozycji wyjściowej, któremu towarzyszy wdech.

Cele treningowe

- próg początkowy: 2 serie 10 powtórzeń
- próg średnio zaawansowany: 2 serie 20 powtórzeń
- próg przejścia do kolejnego kroku: 2 serie 30 powtórzeń

Częstotliwość treningu

- 1 raz w tygodniu - minimum
- 2 razy w tygodniu, co najmniej 1 dzień przerwy pomiędzy treningami
- 3 razy w tygodniu - maksimum, co najmniej 1 dzień przerwy pomiędzy treningami

Przyrost ilości powtórzeń

- dodajemy 5 powtórzeń do każdej serii co 2 tygodnie

Przejdźcie do kolejnego kroku

- 2 serie 30 powtórzeń
- po 10 tygodniach od rozpoczęcia kroku 4

Krok 5: Przyciąganie kolan do brzucha w siadzie

Wykonanie

Usiądź na podłodze, ręce oprzyj o podłogę po obu stronach bioder. Wychyl się trochę do tyłu i wyprostuj nogi. Stopy powinny być złączone, a pięty uniesione kilka centymetrów nad podłogę. To jest pozycja wyjściowa. Płynnie zginaj nogi w biodrach i kolanach do momentu uzyskania kąta prostego między tułowiem a udem. Rób wydech w trakcie przyciągania kolan. To jest pozycja końcowa. Po krótkiej pauzie powrót do pozycji wyjściowej. W trakcie prostowania nóg wydychaj powietrze. Stopy powinny poruszać się po linii prostej w przód oraz w tył i nie dotknąć podłogi przed ukończeniem całej serii.



Cele treningowe

- próg początkowy: 2 serie 5 powtórzeń
- próg średnio zaawansowany: 2 serie 10 powtórzeń
- próg przejścia do kolejnego kroku: 2 serie 20 powtórzeń

Częstotliwość treningu

- 1 raz w tygodniu - minimum
- 2 razy w tygodniu, co najmniej 1 dzień przerwy pomiędzy treningami
- 3 razy w tygodniu - maksimum, co najmniej 1 dzień przerwy pomiędzy treningami

Przyrost ilości powtórzeń

- dodajemy 5 powtórzeń do każdej serii co 2 tygodnie

Przejście do kolejnego kroku

- 2 serie 20 powtórzeń
- po 8 tygodniach od rozpoczęcia kroku 5

Krok 6: Wznosy kolan w zwisie

Wykonanie

Stań plecami do drabinki, wyciągnij ręce w górę chwytając się za najwyższy szczebel, do którego sięgniesz stojąc na podłodze. To jest pozycja wyjściowa. Następnie zegnij biodra i kolana tak by uda znalazły się ustawione równolegle do podłogi, a łydki prostopadle do niej. W trakcie ruchu wydychaj powietrze. To jest pozycja końcowa. Wracając do pozycji wyjściowej rób wdech.

Cele treningowe

- próg początkowy: 2 serie 5 powtórzeń
- próg średnio zaawansowany: 2 serie 10 powtórzeń
- próg przejścia do kolejnego kroku: 2 serie 15 powtórzeń

Częstotliwość treningu

- 1 raz w tygodniu - minimum
- 2 razy w tygodniu, co najmniej 1 dzień przerwy pomiędzy treningami
- 3 razy w tygodniu - maksimum, co najmniej 1 dzień przerwy pomiędzy treningami

Przyrost ilości powtórzeń

- dodajemy 5 powtórzeń do każdej serii co 3 tygodnie

Przejście do kolejnego kroku

- 2 serie 15 powtórzeń
- po 9 tygodniach od rozpoczęcia kroku 6



Krok 7: Wznosy zgiętych nóg w zwisie

Wykonanie

Stań plecami do drabinki, wyciągnij ręce w górę chwytając się za najwyższy szczebel, do którego sięgniesz stojąc na podłodze. To jest pozycja wyjściowa. Następnie zegnij biodra i kolana tak by uda znalazły się ustawione równoległe do podłogi, a łydki względem ud utworzyły kąt dopełnienia o wartości 45°. W trakcie ruchu wydychaj powietrze. To jest pozycja końcowa. Wracając do pozycji wyjściowej rób wdech.

Cele treningowe

- próg początkowy: 2 serie 5 powtórzeń
- próg średnio zaawansowany: 2 serie 10 powtórzeń
- próg przejścia do kolejnego kroku: 2 serie 15 powtórzeń

Częstotliwość treningu

- 1 raz w tygodniu - minimum
- 2 razy w tygodniu, co najmniej 1 dzień przerwy pomiędzy treningami
- 3 razy w tygodniu - maksimum, co najmniej 1 dzień przerwy pomiędzy treningami

Przyrost ilości powtórzeń

- dodajemy 5 powtórzeń do każdej serii co 3 tygodnie

Przejście do kolejnego kroku

- 2 serie 15 powtórzeń
- po 9 tygodniach od rozpoczęcia kroku 7

Krok 8: „Żabki” w zwisie

Wykonanie

Stań plecami do drabinki, wyciągnij ręce w górę chwytając się za najwyższy szczebel, do którego sięgniesz stojąc na podłodze. To jest pozycja wyjściowa. Zegnij biodra i kolana tak by uda znalazły się ustawione równoległe do podłogi, a łydki względem ud utworzyły kąt dopełnienia o wartości 45°. Następnie wyprostuj nogi w kolanach. W trakcie ruchu wydychaj powietrze. To jest pozycja końcowa. Powrót do pozycji wyjściowej następuje poprzez opuszczenie prostych nóg w kolanach, ruch ten połączony jest z wdechem.

Cele treningowe

- próg początkowy: 2 serie 5 powtórzeń
- próg średnio zaawansowany: 2 serie 10 powtórzeń
- próg przejścia do kolejnego kroku: 2 serie 15 powtórzeń



Częstotliwość treningu

- 1 raz w tygodniu - minimum
- 2 razy w tygodniu, co najmniej 1 dzień przerwy pomiędzy treningami
- 3 razy w tygodniu - maksimum, co najmniej 1 dzień przerwy pomiędzy treningami

Przyrost ilości powtórzeń

- dodajemy 5 powtórzeń do każdej serii co 3 tygodnie

Przejdźcie do kolejnego kroku

- 2 serie 15 powtórzeń
- po 9 tygodniach od rozpoczęcia kroku 8

Krok 9: Częściowe wznosy prostych nóg

Wykonanie

Stań plecami do drabinki, wyciągnij ręce w górę chwytając się za najwyższy szczebel, do którego sięgniesz stojąc na podłodze. To jest pozycja wyjściowa. Zegnij biodra do kąta 45° z nogami prostymi w kolanach. W trakcie ruchu wydychaj powietrze. To jest pozycja końcowa. Wracając do pozycji wyjściowej wykonaj wdech.

Cele treningowe

- próg początkowy: 2 serie 5 powtórzeń
- próg średnio zaawansowany: 2 serie 10 powtórzeń
- próg przejścia do kolejnego kroku: 2 serie 15 powtórzeń

Częstotliwość treningu

- 1 raz w tygodniu - minimum
- 2 razy w tygodniu, co najmniej 1 dzień przerwy pomiędzy treningami
- 3 razy w tygodniu - maksimum, co najmniej 1 dzień przerwy pomiędzy treningami

Przyrost ilości powtórzeń

- dodajemy 5 powtórzeń do każdej serii co 3 tygodnie

Przejdźcie do kolejnego kroku

- 2 serie 15 powtórzeń (na każdą stronę)
- po 9 tygodniach od rozpoczęcia kroku 9



Krok 10 mistrzowski: Wznosy prostych nóg w zwisie

Wykonanie

Stań plecami do drabinki, wyciągnij ręce w górę chwytając się za najwyższy szczebel, do którego sięgniesz stojąc na podłodze. To jest pozycja wyjściowa. Zegnij biodra do kąta prostego z nogami prostymi w kolanach. W trakcie ruchu wydychaj powietrze. To jest pozycja końcowa. Wracając do pozycji wyjściowej wykonaj wdech.

Cele treningowe

- próg początkowy: 2 serie 5 powtórzeń
- próg średnio zaawansowany: 2 serie 10 powtórzeń
- poziom mistrzowski: 2 serie 15 powtórzeń

Częstotliwość treningu

- 1 raz w tygodniu - minimum
- 2 razy w tygodniu, co najmniej 1 dzień przerwy pomiędzy treningami
- 3 razy w tygodniu - maksimum, co najmniej 1 dzień przerwy pomiędzy treningami

Przyrost ilości powtórzeń

- dodajemy 5 powtórzeń do każdej serii co 3 tygodnie

Poziom mistrzowski

- 2 serie 15 powtórzeń
- po 9 tygodniach od rozpoczęcia kroku 10

IV. Progresywny trening pompki na jednej ręce w 10 krokach

Krok 1: Pompka przy drabince

Wykonanie

Stań zwrócony twarzą do drabinek, mając stopy jedna przy drugiej. Dłonie oprzyj o szczebelek drabiny zaciskając na nim dłoń. Ręce powinny być wyprostowane i rozstawione na szerokości barków. Dłonie są na wysokości klatki piersiowej. To jest pozycja wyjściowa. Zginaj ramiona i łokcie, aż delikatnie dotkniesz głową do szczebelków. To jest pozycja końcowa. Odepnij się do tyłu do pozycji wyjściowej.

Cele treningowe

- próg początkowy: 2 serie 15 powtórzeń
- próg średnio zaawansowany: 2 serie 25 powtórzeń
- próg przejścia do kolejnego kroku: 2 serie 50 powtórzeń



Częstotliwość treningu

- 1 raz w tygodniu - minimum
- 2 razy w tygodniu, co najmniej 1 dzień przerwy pomiędzy treningami
- 3 razy w tygodniu - maksimum, co najmniej 1 dzień przerwy pomiędzy treningami

Przyrost ilości powtórzeń

- dodajemy 5 powtórzeń do każdej serii co tydzień

Przejdźcie do kolejnego kroku

- 2 serie 50 powtórzeń
- po 8 tygodniach od rozpoczęcia kroku 1

Krok 2: Pompki pochylone na kolanach

Wykonanie

Uklęknij na podłodze mając stopy blisko siebie, a dłonie płasko oparte przed sobą na ławce. Ręce powinny być wyprostowane, rozstawione na szerokości barków. Skrzyżuj stopy opierając jedną kostkę na drugiej. Utrzymaj biodra prosto i w jednej linii z tułowiem oraz głową. To jest pozycja wyjściowa. Czyniąc z kolan oś ruchu, zginaj ramiona i łokcie, aż klatka piersiowa znajdzie się mniej więcej na szerokość pięści od krawędzi ławki. To jest pozycja końcowa. Zrób pauzę, wypchnij się do pozycji wyjściowej i powtarzaj.

Cele treningowe

- próg początkowy: 2 serie 5 powtórzeń
- próg średnio zaawansowany: 2 serie 20 powtórzeń
- próg przejścia do kolejnego kroku: 2 serie 30 powtórzeń

Częstotliwość treningu

- 1 raz w tygodniu - minimum
- 2 razy w tygodniu, co najmniej 1 dzień przerwy pomiędzy treningami
- 3 razy w tygodniu - maksimum, co najmniej 1 dzień przerwy pomiędzy treningami

Przyrost ilości powtórzeń

- dodajemy 5 powtórzeń do każdej serii co tydzień

Przejdźcie do kolejnego kroku

- 2 serie 30 powtórzeń
- po 6 tygodniach od rozpoczęcia kroku 2



Krok 3: Pompki na kolanach

Wykonanie

Uklęknij na podłodze mając stopy blisko siebie, a dłonie płasko oparte przed sobą na podłodze. Ręce powinny być wyprostowane, rozstawione na szerokości barków i ustawione pionowo. Skrzyżuj stopy opierając jedną kostkę na drugiej. Utrzymaj biodra prosto i w jednej linii z tułowiem oraz głową. To jest pozycja wyjściowa. Czyniąc z kolan oś ruchu, zginaj ramiona i łokcie, aż klatka piersiowa znajdzie się mniej więcej na szerokość pięści od podłogi. To jest pozycja końcowa. Zrób pauzę, wypchnij się do pozycji wyjściowej i powtarzaj.

Cele treningowe

- próg początkowy: 2 serie 5 powtórzeń
- próg średnio zaawansowany: 2 serie 20 powtórzeń
- próg przejścia do kolejnego kroku: 2 serie 30 powtórzeń

Częstotliwość treningu

- 1 raz w tygodniu - minimum
- 2 razy w tygodniu, co najmniej 1 dzień przerwy pomiędzy treningami
- 3 razy w tygodniu - maksimum, co najmniej 1 dzień przerwy pomiędzy treningami

Przyrost ilości powtórzeń

- dodajemy 5 powtórzeń do każdej serii co tydzień

Przejście do kolejnego kroku

- 2 serie 30 powtórzeń
- po 6 tygodniach od rozpoczęcia kroku 3

Krok 4: Półpompki

Wykonanie

Wychodząc z pozycji klęku podpartego dłonie powinny być rozstawione na szerokości barków i znajdować się pionowo pod szczytem klatki piersiowej. Nogi i stopy mają być blisko siebie. Napnij mięśnie ciała, tak by plecy, biodra i nogi pozostawały zablokowane w jednej linii. Zaczynając z wyprostowanymi rękoma, obniż się mniej więcej o połowę ich długości, czyli do poziomu na którym łokcie zegną się pod kątem prostym. Znakomitym sposobem określenia głębokości zejścia jest skorzystanie z piłki do kosza, nogi lub ręki. Ustaw się tak, by piłka leżała wprost pod twoją klatką piersiową. To jest pozycja wyjściowa. Zginaj ramiona i łokcie, aż delikatnie dotkniesz piłkę klatką piersiową. W przypadku wielu osób będzie to dobry, obiektywny wskaźnik prawidłowej pozycji dolnej. To jest pozycja końcowa. Zrób w tym miejscu pauzę przed silnym wypchnięciem się do pozycji wyjściowej.



Cele treningowe

- próg początkowy: 2 serie 5 powtórzeń
- próg średnio zaawansowany: 2 serie 15 powtórzeń
- próg przejścia do kolejnego kroku: 2 serie 20 powtórzeń

Częstotliwość treningu

- 1 raz w tygodniu - minimum
- 2 razy w tygodniu, co najmniej 1 dzień przerwy pomiędzy treningami
- 3 razy w tygodniu - maksimum, co najmniej 1 dzień przerwy pomiędzy treningami

Przyrost ilości powtórzeń

- dodajemy 5 powtórzeń do każdej serii co 2 tygodnie

Przejście do kolejnego kroku

- 2 serie 20 powtórzeń
- po 8 tygodniach od rozpoczęcia kroku 4

Krok 5: Pełne pompki

Wykonanie

Wychodząc z pozycji klęku podpartego dłonie powinny być rozstawione na szerokości barków i znajdować się pionowo pod szczytem klatki piersiowej. Nogi i stopy mają być blisko siebie. Napnij mięśnie ciała, tak by plecy, biodra i nogi pozostawały zablokowane w jednej linii.

Zaczynając z wyprostowanymi rękoma, obniż się mniej więcej na szerokość pięści od podłogi, czyli do poziomu na którym łokcie zegną się pod takim kątem że mostek znajdzie się tuż nad podłogą. Znakomitym sposobem określenia zejścia jest skorzystanie z piłki do unihokeja lub tenisa. Ustaw się z wyprostowanymi rękoma tak, by piłka leżała wprost pod twoim mostkiem. To jest pozycja wyjściowa. Zginaj ramiona i łokcie, aż delikatnie dotkniesz piłkę mostkiem. W przypadku wielu osób będzie to dobry, obiektywny wskaźnik prawidłowej pozycji dolnej. To jest pozycja końcowa. Zrób w tym miejscu pauzę przed silnym wypchnięciem się do pozycji wyjściowej.

Cele treningowe

- próg początkowy: 2 serie 5 powtórzeń
- próg średnio zaawansowany: 2 serie 15 powtórzeń
- próg przejścia do kolejnego kroku: 2 serie 20 powtórzeń

Częstotliwość treningu

- 1 raz w tygodniu - minimum
- 2 razy w tygodniu, co najmniej 1 dzień przerwy pomiędzy treningami
- 3 razy w tygodniu - maksimum, co najmniej 1 dzień przerwy pomiędzy treningami



Przyrost ilości powtórzeń

- dodajemy 5 powtórzeń do każdej serii co 2 tygodnie

Przejdźcie do kolejnego kroku

- 2 serie 20 powtórzeń
- po 8 tygodniach od rozpoczęcia kroku 5

Krok 6: Pompki wąskie

Wykonanie

Wychodząc z pozycji klęku podpartego dłonie mają stykać się palcami. Nie musisz kłaść jednej dłoni na drugiej czy starać się o utworzenie rombu z kciuków i palców wskazujących. Wystarczy, by stykały się czubki palców wskazujących. Nogi i stopy mają być blisko siebie. Napnij mięśnie ciała, tak by plecy, biodra i nogi pozostawały zablokowane w jednej linii. To jest pozycja wyjściowa. Z pozycji z wyprostowanymi rękoma opuszczaj się zginając łokcie, aż klatką piersiową delikatnie dotkniesz grzbietu dłoni. To jest pozycja końcowa. Zrób krótką pauzę i wypchnij się do pozycji wyjściowej.

Cele treningowe

- próg początkowy: 2 serie 5 powtórzeń
- próg średnio zaawansowany: 2 serie 10 powtórzeń
- próg przejścia do kolejnego kroku: 2 serie 20 powtórzeń

Częstotliwość treningu

- 1 raz w tygodniu - minimum
- 2 razy w tygodniu, co najmniej 1 dzień przerwy pomiędzy treningami
- 3 razy w tygodniu - maksimum, co najmniej 1 dzień przerwy pomiędzy treningami

Przyrost ilości powtórzeń

- dodajemy 5 powtórzeń do każdej serii co 2 tygodnie

Przejdźcie do kolejnego kroku

- 2 serie 20 powtórzeń
- po 8 tygodniach od rozpoczęcia kroku 6

Krok 7: Pompki nierówne

Wykonanie

Ustaw się w klasycznej pozycji do pompek; stopy są blisko jedna drugiej, nogi, biodra i plecy w jednej linii, ręce wyprostowane, dłonie oparte na podłodze, ręce ustawione



pionowo pod szczytem klatki piersiowej. Stabilnie opierając się na jednej ręce, połóż drugą na piłce do kosza. W celu lepszego zachowania równowagi obie dłonie powinny się znajdować w pionie pod barkami. To jest pozycja wyjściowa.

Gdy uchwycisz już równowagę, postaraj się jak najrówniej rozłożyć ciężar ciała na obie dłonie. Zginaj ramiona i łokcie, aż delikatnie dotkniesz klatką piersiową dłoni leżącej na piłce. To jest pozycja końcowa. Zrób małą pauzę przed wypchnięciem się z powrotem do pozycji wyjściowej.

Cele treningowe

- próg początkowy: 2 serie 5 powtórzeń (na każdą stronę)
- próg średnio zaawansowany: 2 serie 10 powtórzeń (na każdą stronę)
- próg przejścia do kolejnego kroku: 2 serie 20 powtórzeń (na każdą stronę)

Częstotliwość treningu

- 1 raz w tygodniu - minimum
- 2 razy w tygodniu, co najmniej 1 dzień przerwy pomiędzy treningami
- 3 razy w tygodniu - maksimum, co najmniej 1 dzień przerwy pomiędzy treningami

Przyrost ilości powtórzeń

- dodajemy 5 powtórzeń do każdej serii co 2 tygodnie (na każdą stronę)

Przejście do kolejnego kroku

- 2 serie 20 powtórzeń (na każdą stronę)
- po 8 tygodniach od rozpoczęcia kroku 7

Krok 8: Półpompki na jednej ręce

Wykonanie

Przyjmij górną pozycję dla klasycznych pompek, kładąc pod klatką piersiową piłkę do kosza jak w kroku czwartym. Jedną dłoń ułóż w pionie pod mostkiem, opierając się na wyprostowanej ręce. Drugą połóż na plecach tuż nad pośladkami. To jest pozycja wyjściowa. Zginaj ramię i łokieć, aż biodra/klatka piersiowa dotkną do szczytu piłki. To jest pozycja końcowa. Zrób przerwę i wypchnij się do pozycji wyjściowej. Całe ciało powinno pozostawać wyprostowane. Jest to naczelna zasada we wszystkich pompkach.

Cele treningowe

- próg początkowy: 2 serie 5 powtórzeń (na każdą stronę)
- próg średnio zaawansowany: 2 serie 10 powtórzeń (na każdą stronę)
- próg przejścia do kolejnego kroku: 2 serie 20 powtórzeń (na każdą stronę)



Częstotliwość treningu

- 1 raz w tygodniu - minimum
- 2 razy w tygodniu, co najmniej 1 dzień przerwy pomiędzy treningami
- 3 razy w tygodniu - maksimum, co najmniej 1 dzień przerwy pomiędzy treningami

Przyrost ilości powtórzeń

- dodajemy 5 powtórzeń do każdej serii co 2 tygodnie (na każdą stronę)

Przejdźcie do kolejnego kroku

- 2 serie 20 powtórzeń (na każdą stronę)
- po 8 tygodniach od rozpoczęcia kroku 8

Krok 9: Pompki z dźwignią

Wykonanie

Należy przyjąć klasyczną pozycję do pompek; ciało w jednej linii, wsparte na stopach i jednej dłoni opartej płasko na podłodze wprost pod mostkiem. Wolną rękę połóż na piłce do koszykówki, odsuniętej nieco w bok od tułowia. Powinna leżeć na tyle daleko, by móc do niej sięgnąć, kładąc płasko na niej dłoń. Obie ręce mają być wyprostowane. To jest pozycja wyjściowa. Powoli z zachowaniem pełnej kontroli obniżaj się zginając łokieć ręki opartej o podłogę, aż klatka piersiowa znajdzie się na szerokość pięści od podłogi. Podobnie jak w pełnych pompkach, można skorzystać z piłki do unihokeja lub tenisa w celu odmierzenia głębokości zejścia. Czynność opuszczania się sprawi, że piłka koszykowa przetoczy się bardziej w bok. To będzie pozycja końcowa. Zrób niewielką pauzę w pozycji dolnej i wypchnij się z powrotem.

Cele treningowe

- próg początkowy: 2 serie 5 powtórzeń (na każdą stronę)
- próg średnio zaawansowany: 2 serie 10 powtórzeń (na każdą stronę)
- próg przejścia do kolejnego kroku: 2 serie 20 powtórzeń (na każdą stronę)

Częstotliwość treningu

- 1 raz w tygodniu - minimum
- 2 razy w tygodniu, co najmniej 1 dzień przerwy pomiędzy treningami
- 3 razy w tygodniu - maksimum, co najmniej 1 dzień przerwy pomiędzy treningami

Przyrost ilości powtórzeń

- dodajemy 5 powtórzeń do każdej serii co 2 tygodnie (na każdą stronę)

Przejdźcie do kolejnego kroku

- 2 serie 20 powtórzeń (na każdą stronę)
- po 8 tygodniach od rozpoczęcia kroku 9

Krok 10 mistrzowski: Pompki na jednej ręce

Wykonanie

Przyjmij górną pozycję dla klasycznych pompek, ciało w jednej linii, wsparte na stopach i na dłoniach. Jedna dłoń pozostaje oparta płasko na podłodze wprost pod mostkiem. Drugą połóż na plecach tuż nad pośladkami. To jest pozycja wyjściowa. Zginaj ramię i łokieć, obniżając się z zachowaniem pełnej kontroli, aż szczeka znajdzie się na szerokość pięści od podłogi. To jest pozycja końcowa. Zrób chwilę przerwy i wypchnij się do pozycji wyjściowej.

Cele treningowe

- próg początkowy: 2 serie 5 powtórzeń (na każdą stronę)
- próg średnio zaawansowany: 2 serie 10 powtórzeń (na każdą stronę)
- poziom mistrzowski: 2 serie 20 powtórzeń (na każdą stronę)

Częstotliwość treningu

- 1 raz w tygodniu - minimum
- 2 razy w tygodniu, co najmniej 1 dzień przerwy pomiędzy treningami
- 3 razy w tygodniu - maksimum, co najmniej 1 dzień przerwy pomiędzy treningami

Przyrost ilości powtórzeń

- dodajemy 5 powtórzeń do każdej serii co 2 tygodnie (na każdą stronę)

Poziom mistrzowski

- 2 serie 20 powtórzeń (na każdą stronę)
- po 8 tygodniach od rozpoczęcia kroku 10

V. Progresywny trening podciągania na jednej ręce w 10 krokach:

Krok 1: Podciągnięcia do pionu

Wykonanie

Stań blisko drabinki, czubki palców stóp powinny znajdować się 5-10 cm od niej. Ugnij ręce w łokciach i chwyć szczebelek znajdujący się na wysokości barków. Ramiona powinny być rozstawione na szerokość barków. To jest pozycja wyjściowa. Następnie wyprostuj ręce w łokciach tak, by środek ciężkości ciała przemieścił się do tyłu. To jest pozycja końcowa. Zrób chwilę przerwy i podciągnij się do pozycji wyjściowej.

Cele treningowe

- próg początkowy: 2 serie 15 powtórzeń
- próg średnio zaawansowany: 2 serie 25 powtórzeń
- próg przejścia do kolejnego kroku: 2 serie 50 powtórzeń



Częstotliwość treningu

- 1 raz w tygodniu - minimum
- 2 razy w tygodniu, co najmniej 1 dzień przerwy pomiędzy treningami
- 3 razy w tygodniu - maksimum, co najmniej 1 dzień przerwy pomiędzy treningami

Przyrost ilości powtórzeń

- dodajemy 5 powtórzeń do każdej serii co tydzień

Przejdźcie do kolejnego kroku

- 2 serie 50 powtórzeń
- po 8 tygodniach od rozpoczęcia kroku 1

Krok 2: Podciągnięcia do poziomu

Wykonanie

Oprzyj ławkę gimnastyczną o szczebelki drabinki, Połóż się pod nią na plecach głową w stronę drabinki. Wyciągnij ręce przed siebie chwytając krawędzie ławki. To jest pozycja wyjściowa. Następnie płynnie podciągnij się zachowując wyprostowane ciało aż klatka piersiowa dotknie dłoni. To jest pozycja końcowa. Zrób przerwę i opuść się do pozycji wyjściowej.

Cele treningowe

- próg początkowy: 2 serie 5 powtórzeń
- próg średnio zaawansowany: 2 serie 20 powtórzeń
- próg przejścia do kolejnego kroku: 2 serie 30 powtórzeń

Częstotliwość treningu

- 1 raz w tygodniu - minimum
- 2 razy w tygodniu, co najmniej 1 dzień przerwy pomiędzy treningami
- 3 razy w tygodniu - maksimum, co najmniej 1 dzień przerwy pomiędzy treningami

Przyrost ilości powtórzeń

- dodajemy 5 powtórzeń do każdej serii co tydzień

Przejdźcie do kolejnego kroku

- 2 serie 30 powtórzeń
- po 6 tygodniach od rozpoczęcia kroku 2



Krok 3: Podciąganie szczyrkowe

Wykonanie

Oprzyj ławkę gimnastyczną o szczebelki drabinki. Usiądź pod ławką w siadzie prostym, plecami do drabinki. Wyciągnij ręce do góry, chwytając krawędzie ławki. To jest pozycja wyjściowa. Następnie płynnie podciągnij się korzystając z pomocy wyprostowanych nóg, którymi masz przeć w dół na podłogę. Gdy czołem dotkniesz do ławki, znajdziesz się w pozycji końcowej. Zrób przerwę i opuść się do pozycji wyjściowej.

Cele treningowe

- próg początkowy: 2 serie 5 powtórzeń
- próg średnio zaawansowany: 2 serie 10 powtórzeń
- próg przejścia do kolejnego kroku: 2 serie 20 powtórzeń

Częstotliwość treningu

- 1 raz w tygodniu - minimum
- 2 razy w tygodniu, co najmniej 1 dzień przerwy pomiędzy treningami
- 3 razy w tygodniu - maksimum, co najmniej 1 dzień przerwy pomiędzy treningami

Przyrost ilości powtórzeń

- dodajemy 5 powtórzeń do każdej serii co 2 tygodnie

Przejście do kolejnego kroku

- 2 serie 20 powtórzeń
- po 8 tygodniach od rozpoczęcia kroku 3

Krok 4: Półpodciągnięcia

Wykonanie

Stań przodem do drabinki. Wyciągnij ręce do góry chwytając się szczebelka nachwytem. To jest pozycja wyjściowa. Zginaj ręce w łokciach, aż osiągniesz kąt 90 stopni. To jest pozycja końcowa. Zrób krótką pauzę, powoli opuszczaj się do pozycji wyjściowej. Nie należy ćwiczyć dynamicznie.

Cele treningowe

- próg początkowy: 2 serie 5 powtórzeń
- próg średnio zaawansowany: 2 serie 10 powtórzeń
- próg przejścia do kolejnego kroku: 2 serie 15 powtórzeń

Częstotliwość treningu

- 1 raz w tygodniu - minimum
- 2 razy w tygodniu, co najmniej 1 dzień przerwy pomiędzy treningami
- 3 razy w tygodniu - maksimum, co najmniej 1 dzień przerwy pomiędzy treningami



Przyrost ilości powtórzeń

- dodajemy 5 powtórzeń do każdej serii co 3 tygodnie

Przejście do kolejnego kroku

- 2 serie 15 powtórzeń
- po 9 tygodniach od rozpoczęcia kroku 4

Krok 5: Pełne podciągnięcia

Wykonanie

Stań przodem do drabinki. Wyciągnij ręce do góry chwytając się szczebelka nachwytem. Ramiona na szerokość barków. To jest pozycja wyjściowa. Zginaj ręce w łokciach, aż broda uniesie się ponad szczebelek, którego się trzymasz. To jest pozycja końcowa. Zrób krótką pauzę, powoli opuszczaj się do pozycji wyjściowej. Nie należy ćwiczyć dynamicznie.

Cele treningowe

- próg początkowy: 2 serie 5 powtórzeń
- próg średnio zaawansowany: 2 serie 10 powtórzeń
- próg przejścia do kolejnego kroku: 2 serie 15 powtórzeń

Częstotliwość treningu

- 1 raz w tygodniu - minimum
- 2 razy w tygodniu, co najmniej 1 dzień przerwy pomiędzy treningami
- 3 razy w tygodniu - maksimum, co najmniej 1 dzień przerwy pomiędzy treningami

Przyrost ilości powtórzeń

- dodajemy 5 powtórzeń do każdej serii co 3 tygodnie

Przejście do kolejnego kroku

- 2 serie 15 powtórzeń
- po 9 tygodniach od rozpoczęcia kroku 5

Krok 6: Podciągnięcia wąskie

Wykonanie

Stań przodem do drabinki. Wyciągnij ręce do góry chwytając się szczebelka nachwytem. Dłonie jedna przy drugiej- wąski nachwyty. To jest pozycja wyjściowa. Zginaj ręce w łokciach, aż broda uniesie się ponad szczebelek, którego się trzymasz. To jest pozycja końcowa. Zrób krótką pauzę, powoli opuszczaj się do pozycji wyjściowej. Nie należy ćwiczyć dynamicznie.



Cele treningowe

- próg początkowy: 2 serie 5 powtórzeń
- próg średnio zaawansowany: 2 serie 10 powtórzeń
- próg przejścia do kolejnego kroku: 2 serie 15 powtórzeń

Częstotliwość treningu

- 1 raz w tygodniu - minimum
- 2 razy w tygodniu, co najmniej 1 dzień przerwy pomiędzy treningami
- 3 razy w tygodniu - maksimum, co najmniej 1 dzień przerwy pomiędzy treningami

Przyrost ilości powtórzeń

- dodajemy 5 powtórzeń do każdej serii co 3 tygodnie

Przejście do kolejnego kroku

- 2 serie 15 powtórzeń
- po 9 tygodniach od rozpoczęcia kroku 6

Krok 7: Podciągnięcia nierówne

Wykonanie

Stań przodem do drabinki. Wyciągnij ręce do góry, chwyć jedną ręką szczebelka nachwytem. Drugą dłonią złap nadgarstek ręki, którą trzymasz szczebelek. To jest pozycja wyjściowa. Zginaj ręce w łokciach, aż broda uniesie się ponad szczebelek, którego się trzymasz. To jest pozycja końcowa. Zrób krótką pauzę, powoli opuszczaj się do pozycji wyjściowej. Nie należy ćwiczyć dynamicznie.

Cele treningowe

- próg początkowy: 2 serie 5 powtórzeń (na każdą stronę)
- próg średnio zaawansowany: 2 serie 7 powtórzeń (na każdą stronę)
- próg przejścia do kolejnego kroku: 2 serie 9 powtórzeń (na każdą stronę)

Częstotliwość treningu

- 1 raz w tygodniu - minimum
- 2 razy w tygodniu, co najmniej 1 dzień przerwy pomiędzy treningami
- 3 razy w tygodniu - maksimum, co najmniej 1 dzień przerwy pomiędzy treningami

Przyrost ilości powtórzeń

- dodajemy 2 powtórzenia do każdej serii co 2 tygodnie (na każdą stronę)

Przejście do kolejnego kroku

- 2 serie 9 powtórzeń (na każdą stronę)
- po 6 tygodniach od rozpoczęcia kroku 7

Krok 8: Półpodciągnięcia na jednej ręce z asystą

Wykonanie

Stań przodem do drabinki. Wyciągnij ręce do góry, chwyć jedną ręką szczebelka nachwytem. Przewieś ręcznik przez szczebelek na wysokości wyciągniętej ręki. Drugą dłonią obejmij ręcznik. To jest pozycja wyjściowa. Zginaj ręce w łokciach, aż osiągniesz kąt 90 stopni. To jest pozycja końcowa. Zrób krótką pauzę, powoli opuszczaj się do pozycji wyjściowej. Nie należy ćwiczyć dynamicznie.

Cele treningowe

- próg początkowy: 2 serie 5 powtórzeń (na każdą stronę)
- próg średnio zaawansowany: 2 serie 7 powtórzeń (na każdą stronę)
- próg przejścia do kolejnego kroku: 2 serie 9 powtórzeń (na każdą stronę)

Częstotliwość treningu

- 1 raz w tygodniu - minimum
- 2 razy w tygodniu, co najmniej 1 dzień przerwy pomiędzy treningami
- 3 razy w tygodniu - maksimum, co najmniej 1 dzień przerwy pomiędzy treningami

Przyrost ilości powtórzeń

- dodajemy 2 powtórzenia do każdej serii co 2 tygodnie (na każdą stronę)

Przejście do kolejnego kroku

- 2 serie 9 powtórzeń (na każdą stronę)
- po 6 tygodniach od rozpoczęcia kroku 8

Krok 9: Podciąganie na jednej ręce z asystą

Wykonanie

Stań przodem do drabinki. Wyciągnij ręce do góry, chwyć jedną ręką szczebelka nachwytem. Przewieś ręcznik przez szczebelek na wysokości wyciągniętej ręki. Drugą dłonią obejmij ręcznik. To jest pozycja wyjściowa. Zginaj ręce w łokciach, aż broda uniesie się ponad szczebelek, którego się trzymasz. To jest pozycja końcowa. Zrób krótką pauzę, powoli opuszczaj się do pozycji wyjściowej. Nie należy ćwiczyć dynamicznie

Cele treningowe

- próg początkowy: 2 serie 5 powtórzeń (na każdą stronę)
- próg średnio zaawansowany: 2 serie 7 powtórzeń (na każdą stronę)
- próg przejścia do kolejnego kroku: 2 serie 9 powtórzeń (na każdą stronę)



Częstotliwość treningu

- 1 raz w tygodniu - minimum
- 2 razy w tygodniu, co najmniej 1 dzień przerwy pomiędzy treningami
- 3 razy w tygodniu - maksimum, co najmniej 1 dzień przerwy pomiędzy treningami

Przyrost ilości powtórzeń

- dodajemy 2 powtórzeń do każdej serii co 2 tygodnie (na każdą stronę)

Przejdźcie do kolejnego kroku

- 2 serie 9 powtórzeń (na każdą stronę)
- po 6 tygodniach od rozpoczęcia kroku 9

Krok 10 mistrzowski: Podciąganie na jednej ręce

Wykonanie

Stań przodem do drabinki. Wyciągnij jedną rękę do góry, chwyć szczebelek nachwytem. Drugą dłoń połóż na plecach powyżej linii pośladków. To jest pozycja wyjściowa. Zginaj rękę w łokciu, podciągając ciało z możliwie minimalnym rozpędem, aż broda uniesie się ponad szczebelek, którego się trzymasz. To jest pozycja końcowa. Zrób krótką pauzę, powoli opuszczaj się do pozycji wyjściowej. Nie należy ćwiczyć dynamicznie.

Cele treningowe

- próg początkowy: 2 serie 3 powtórzeń (na każdą stronę)
- próg średnio zaawansowany: 2 serie 5 powtórzeń (na każdą stronę)
- poziom mistrzowski: 2 serie 7 powtórzeń (na każdą stronę)

Częstotliwość treningu

- 1 raz w tygodniu - minimum
- 2 razy w tygodniu, co najmniej 1 dzień przerwy pomiędzy treningami
- 3 razy w tygodniu - maksimum, co najmniej 1 dzień przerwy pomiędzy treningami

Przyrost ilości powtórzeń

- dodajemy 2 powtórzeń do każdej serii co 3 tygodnie (na każdą stronę)

Poziom mistrzowski

- 2 serie 7 powtórzeń (na każdą stronę)
- po 9 tygodniach od rozpoczęcia kroku 10

VI. Progresywny trening przysiadu na jednej nodze w 10 krokach:

Krok 1: Przysiady sczorykowe z siadaniem

Wykonanie

Stań okrakiem nad ławeczką gimnastyczną. Nogi rozstawione na szerokość siedziska ławeczki. Utrzymując je w miarę proste, zegnij się w biodrach aż do oparcia dłoni na siedzisku ławeczki. Pochyl się do przodu, tak by przenieść część ciężaru na ręce. To jest pozycja wyjściowa.

Starając się utrzymać tułów jak najbardziej równoległe do podłogi, zginaj nogi w kolanach i biodrach, aż usiądziesz na ławeczce. Przez cały czas ćwiczenia pięty powinny pozostawać płasko na ziemi. Będzie to również wymagało zgięcia rąk w łokciach. Jest to pozycja końcowa. Korzystając z siły nóg i rąk, wypchnij się do pozycji wyjściowej.

Cele treningowe

- próg początkowy: 2 serie 15 powtórzeń
- próg średnio zaawansowany: 2 serie 25 powtórzeń
- próg przejścia do kolejnego kroku: 2 serie 50 powtórzeń

Częstotliwość treningu

- 1 raz w tygodniu - minimum
- 2 razy w tygodniu, co najmniej 1 dzień przerwy pomiędzy treningami
- 3 razy w tygodniu - maksimum, co najmniej 1 dzień przerwy pomiędzy treningami

Przyrost ilości powtórzeń

- dodajemy 5 powtórzeń do każdej serii co tydzień

Przejście do kolejnego kroku

- 2 serie 50 powtórzeń
- po 8 tygodniach od rozpoczęcia kroku 1

Krok 2: Przysiady sczorykowe

Wykonanie

Stań naprzeciw ławeczki gimnastycznej. Nogi rozstawione na szerokość barków lub nieco większą. Utrzymując je w miarę proste, zegnij się w biodrach aż do oparcia dłoni na siedzisku ławeczki. Pochyl się do przodu, tak by przenieść część ciężaru na ręce. To jest pozycja wyjściowa. Starając się utrzymać tułów jak najbardziej równoległe do podłogi, zginaj nogi w kolanach i biodrach, aż uda zetkną się z łydkami i nie będziesz mógł schodzić niżej. Przez cały czas ćwiczenia pięty powinny pozostawać płasko na ziemi. Będzie to również wymagało zgięcia rąk w łokciach. Jest to pozycja końcowa. Korzystając z siły nóg i rąk, wypchnij się do pozycji wyjściowej.



Cele treningowe

- próg początkowy: 2 serie 5 powtórzeń
- próg średnio zaawansowany: 2 serie 20 powtórzeń
- próg przejścia do kolejnego kroku: 2 serie 30 powtórzeń

Częstotliwość treningu

- 1 raz w tygodniu - minimum
- 2 razy w tygodniu, co najmniej 1 dzień przerwy pomiędzy treningami
- 3 razy w tygodniu - maksimum, co najmniej 1 dzień przerwy pomiędzy treningami

Przyrost ilości powtórzeń

- dodajemy 5 powtórzeń do każdej serii co tydzień

Przejście do kolejnego kroku

- 2 serie 30 powtórzeń
- po 6 tygodniach od rozpoczęcia kroku 2

Krok 3: Przysiady wspomagane

Wykonanie

Stać wyprostowany przodem do drabinki, mając nogi rozstawione na szerokość barków lub nieco większą. Ręce powinny być wyciągnięte przed siebie i oparte na szczebelku drabinki będącym na wysokości nieco ponad biodrami. To jest pozycja wyjściowa.

Powoli obniżaj się przez zgięcie bioder i kolan, zachowując możliwie wyprostowane plecy, aż uda zetkną się z łydkami i nie będzie można zejść niżej. To jest pozycja końcowa. Zrób moment przerwy i wypchnij się w górę, korzystając przede wszystkim z siły nóg. By zdjąć z nich nieci obciążenia – zwłaszcza n najniższej pozycji – delikatnie podciągaj się rękoma przez wywieranie nacisku skierowanego do dołu na szczebelek drabinki, którego się trzymasz. Staraj się utrzymywać ręce stosunkowo prosto. Przez cały czas ćwiczenia pięty powinny pozostawać płasko na ziemi.

Cele treningowe

- próg początkowy: 2 serie 5 powtórzeń
- próg średnio zaawansowany: 2 serie 20 powtórzeń
- próg przejścia do kolejnego kroku: 2 serie 30 powtórzeń

Częstotliwość treningu

- 1 raz w tygodniu - minimum
- 2 razy w tygodniu, co najmniej 1 dzień przerwy pomiędzy treningami
- 3 razy w tygodniu - maksimum, co najmniej 1 dzień przerwy pomiędzy treningami



Przyrost ilości powtórzeń

- dodajemy 5 powtórzeń do każdej serii co tydzień

Przejdźcie do kolejnego kroku

- 2 serie 30 powtórzeń
- po 6 tygodniach od rozpoczęcia kroku 3

Krok 4: Półprzysiady

Wykonanie

Stań, mając nogi rozstawione na szerokość barków lub nieco większą. Nie ustawiaj stóp idealnie równoległe względem siebie; niech kierują się odrobinę na zewnątrz. Ręce ułóż w wygodnej dla siebie pozycji, opierając ręce na barkach lub biodrach. To jest pozycja wyjściowa. Zginaj nogi w stawach biodrowych i kolanowych, aż w kolanach utworzy się kąt prosty, czyli uda znajdują się równoległe do podłogi. Jest to pozycja końcowa. Przez cały czas utrzymuj wyprostowane plecy, a pięty przywarte do podłogi. Kolana powinny być zwrócone dokładnie w tym samym kierunku co stopy; nigdy nie pozwalaj, by w trakcie przysiadu przekręcały skośnie do środka. W spełnieniu tego warunku pomaga skierowanie stóp nieco na zewnątrz.

Cele treningowe

- próg początkowy: 2 serie 15 powtórzeń
- próg średnio zaawansowany: 2 serie 25 powtórzeń
- próg przejścia do kolejnego kroku: 2 serie 50 powtórzeń

Częstotliwość treningu

- 1 raz w tygodniu - minimum
- 2 razy w tygodniu, co najmniej 1 dzień przerwy pomiędzy treningami
- 3 razy w tygodniu - maksimum, co najmniej 1 dzień przerwy pomiędzy treningami

Przyrost ilości powtórzeń

- dodajemy 5 powtórzeń do każdej serii co tydzień

Przejdźcie do kolejnego kroku

- 2 serie 50 powtórzeń
- po 8 tygodniach od rozpoczęcia kroku 4

Krok 5: Pełne przysiady

Wykonanie

Stań wyprostowany, mając stopy rozstawione na szerokość barków. Palce stóp skierowane na zewnątrz, skrzyżuj ręce i połóż dłonie na barkach. To jest pozycja wyjściowa. Zginaj



biodra i kolana, zachowując proste plecy. Wykonaj przysiad w tempie aż uda zatrzymają się na łydkach. To jest pozycja końcowa. Zrób krótką pauzę przed wypchnięciem się w górę siłą samych nóg. Nie odrywaj pięt od podłogi i nie pozwalaj, by kolana skręcały się skośnie do środka.

Cele treningowe

- próg początkowy: 2 serie 15 powtórzeń
- próg średnio zaawansowany: 2 serie 25 powtórzeń
- próg przejścia do kolejnego kroku: 2 serie 50 powtórzeń

Częstotliwość treningu

- 1 raz w tygodniu - minimum
- 2 razy w tygodniu, co najmniej 1 dzień przerwy pomiędzy treningami
- 3 razy w tygodniu - maksimum, co najmniej 1 dzień przerwy pomiędzy treningami

Przyrost ilości powtórzeń

- dodajemy 5 powtórzeń do każdej serii co tydzień

Przejście do kolejnego kroku

- 2 serie 50 powtórzeń
- po 8 tygodniach od rozpoczęcia kroku 5

Krok 6: Przysiady wąskie

Wykonanie

Stań wyprostowany, mając złączone pięty, a stopy skierowane nieco pod kątem na zewnątrz. Ręce wyciągnięte prosto przed siebie. To jest pozycja wyjściowa. Zginaj biodra i kolana, a uda oprą się o łydki i nie będziesz mógł zejść niżej. Klatka piersiowa będzie dotykać przedniej części uda. To jest pozycja końcowa. Wracając do pozycji wyjściowej korzystaj z siły samych nóg.

Cele treningowe

- próg początkowy: 2 serie 5 powtórzeń
- próg średnio zaawansowany: 2 serie 10 powtórzeń
- próg przejścia do kolejnego kroku: 2 serie 20 powtórzeń

Częstotliwość treningu

- 1 raz w tygodniu - minimum
- 2 razy w tygodniu, co najmniej 1 dzień przerwy pomiędzy treningami
- 3 razy w tygodniu - maksimum, co najmniej 1 dzień przerwy pomiędzy treningami



Przyrost ilości powtórzeń

- dodajemy 5 powtórzeń do każdej serii co 2 tygodnie

Przejście do kolejnego kroku

- 2 serie 20 powtórzeń
- po 8 tygodniach od rozpoczęcia kroku 6

Krok 7: Przysiady nierówne

Wykonanie

Stań wyprostowany opierając jedną stopę na podłodze a drugą na piłce do koszykówki, ustawioną około 30 cm przed tobą. Nogi powinny być rozstawione na szerokość barków lub nieco większą. Ręce mają być wyciągnięte prosto przed siebie. To jest pozycja wyjściowa. Zginaj kolano i biodro, aż udo nogi stojącej na podłodze dotknie łydki. Noga na piłce pozostaje prosta w kolanie. To jest pozycja końcowa. Zrób krótką przerwę i wypchnij się obiema nogami do pozycji wyjściowej. W żadnym momencie ćwiczenia nie możesz odrywać pięt od podłogi.

Cele treningowe

- próg początkowy: 2 serie 5 powtórzeń (na każdą stronę)
- próg średnio zaawansowany: 2 serie 10 powtórzeń (na każdą stronę)
- próg przejścia do kolejnego kroku: 2 serie 20 powtórzeń (na każdą stronę)

Częstotliwość treningu

- 1 raz w tygodniu - minimum
- 2 razy w tygodniu, co najmniej 1 dzień przerwy pomiędzy treningami
- 3 razy w tygodniu - maksimum, co najmniej 1 dzień przerwy pomiędzy treningami

Przyrost ilości powtórzeń

- dodajemy 5 powtórzeń do każdej serii co 2 tygodnie (na każdą stronę)

Przejście do kolejnego kroku

- 2 serie 20 powtórzeń (na każdą stronę)
- po 8 tygodniach od rozpoczęcia kroku 7

Krok 8: Półprzysiady na jednej nodze

Wykonanie

Stań wyprostowany na jednej nodze, mając drugą uniesioną przed sobą w powietrzu. Jej stopa powinna być uniesiona mniej więcej do poziomu kolana drugiej nogi. Ręce wyciągnięte przed siebie. To jest pozycja wyjściowa. Zginaj nogi i kolano nogi podporowej aż będzie zgięta w kolanie pod kątem 90 stopni. To jest pozycja końcowa.



Cele treningowe

- próg początkowy: 2 serie 5 powtórzeń (na każdą stronę)
- próg średnio zaawansowany: 2 serie 10 powtórzeń (na każdą stronę)
- próg przejścia do kolejnego kroku: 2 serie 20 powtórzeń (na każdą stronę)

Częstotliwość treningu

- 1 raz w tygodniu - minimum
- 2 razy w tygodniu, co najmniej 1 dzień przerwy pomiędzy treningami
- 3 razy w tygodniu - maksimum, co najmniej 1 dzień przerwy pomiędzy treningami

Przyrost ilości powtórzeń

- dodajemy 5 powtórzeń do każdej serii co 2 tygodnie (na każdą stronę)

Przejście do kolejnego kroku

- 2 serie 20 powtórzeń (na każdą stronę)
- po 8 tygodniach od rozpoczęcia kroku 8

Krok 9: Przysiady na jednej nodze z asekuracją

Wykonanie

Stań prosto. Unieś jedną nogę w powietrze, aż stopa znajdzie się mniej więcej na poziomie kolana drugiej nogi. Uniesiona noga ma być maksymalnie wyprostowana. Jedna ręka wyciągnięta prosto przed siebie, a druga oparta o drabinkę lub ścianę. To jest pozycja wyjściowa. Zginaj biodro i kolano nogi podporowej, aż udo oprze się o łydkę, a tułów dotknie przedniej części uda. Pięta stopy podporowej przylega cały czas do podłogi. To jest pozycja końcowa. Zrób krótką przerwę i wypchnij się z nogi podporowej z asekuracją ręki do pozycji wyjściowej.

Cele treningowe

- próg początkowy: 2 serie 5 powtórzeń (na każdą stronę)
- próg średnio zaawansowany: 2 serie 10 powtórzeń (na każdą stronę)
- próg przejścia do kolejnego kroku: 2 serie 20 powtórzeń (na każdą stronę)

Częstotliwość treningu

- 1 raz w tygodniu - minimum
- 2 razy w tygodniu, co najmniej 1 dzień przerwy pomiędzy treningami
- 3 razy w tygodniu - maksimum, co najmniej 1 dzień przerwy pomiędzy treningami

Przyrost ilości powtórzeń

- dodajemy 5 powtórzeń do każdej serii co 2 tygodnie (na każdą stronę)



Przejdźcie do kolejnego kroku

- 2 serie 20 powtórzeń (na każdą stronę)
- po 8 tygodniach od rozpoczęcia kroku 9

Krok 10 mistrzowski: Przysiady na jednej nodze

Wykonanie

Stań prosto. Unieś jedną nogę w powietrze, aż stopa znajdzie się mniej więcej na poziomie kolana drugiej nogi. Uniesiona noga ma być maksymalnie wyprostowana. Ręce wyciągnięte prosto przed siebie. To jest pozycja wyjściowa. Zginaj biodro i kolano nogi podporowej, aż udo nogi oprze się o łydkę, a tułów dotknie przedniej części uda. Pięta stopy podporowej przylega cały czas do podłogi. To jest pozycja końcowa. Zrób krótką przerwę i wypchnij się z nogi podporowej bez pomocy rąk do pozycji wyjściowej.

Cele treningowe

- próg początkowy: 2 serie 5 powtórzeń (na każdą stronę)
- próg średnio zaawansowany: 2 serie 10 powtórzeń (na każdą stronę)
- poziom mistrzowski: 2 serie 20 powtórzeń (na każdą stronę)

Częstotliwość treningu

- 1 raz w tygodniu - minimum
- 2 razy w tygodniu, co najmniej 1 dzień przerwy pomiędzy treningami
- 3 razy w tygodniu - maksimum, co najmniej 1 dzień przerwy pomiędzy treningami

Przyrost ilości powtórzeń

- dodajemy 5 powtórzeń do każdej serii co 2 tygodnie (na każdą stronę)

Poziom mistrzowski

- 2 serie 20 powtórzeń (na każdą stronę)
- po 8 tygodniach od rozpoczęcia kroku 10