



MIKROCYKL TRENINGOWY NR 8 (30.01 – 5.02.2012)

„ĆWICZ SAM”

„Ćwicz sam” - to szansa do samodzielnego doskonalenia swoich piłkarskich umiejętności.

„Ćwicz sam” – to możliwość lepszego przygotowania się do rywalizacji o najlepszego piłkarza Akademii

„Ćwicz sam” – to kilka prostych ćwiczeń które możesz wykonać w każdym niemal miejscu, mając tylko piłkę

Ćwiczenie 8 (praca domowa):

Zima przyszła wraz z mrozem, stąd w najbliższym tygodniu zrezygnujemy z dodatkowych ćwiczeń na powietrzu a spróbujemy wykonać kilka ćwiczeń w domu. Wzmocnimy kompleksowo w ćwiczeniach statycznych aparat mięśniowy: 50 skłonów tułowia w przód z ustabilizowanym odcinkiem lędźwiowym (popularne „brzuszki”), 50 ugięć ramion w podporze (znanych jako „pompki”) i jeśli masz drążek rozporowy w drzwiach to 5 x 10 podciągnięć na drążku w nachwycie. Ten zestaw wykonaj codziennie, bo tak realizowana siła jest również składową treningu szybkości. Jeśli znajdziesz w domu bezpieczną przestrzeń i masz piłeczkę do tenisa to w przerwach pomiędzy ćwiczeniami, żongluj piłką stopami w dowolny sposób ale na tyle ostrożnie by nie wytłuc w domu wszystkich szklanych przedmiotów, bo ..., rodzice mogą Twej pasji nie zrozumieć.

Powodzenia i miejmy nadzieję że w przyszłym tygodniu termometr nie zejdzie poniżej - 5 stopni.