

SPORTOWY KALENDARZ ADWENTOWY

Autorzy:

- Anna Adamczewska
- Tomasz Matuszewski

Zapraszamy do wspólnej zabawy i
wspólnego ćwiczenia aby
święteczne potrawy smakowały
jeszcze lepiej 😊



Zasady wzięcia udziału w zabawie:

- Kalendarz jest dla chętnych.
- Codziennie wykonujesz zestaw ćwiczeń zadany na konkretny dzień.
- Od Ciebie zależy ile serii i powtórzeń wykonasz (może być mniej lub więcej).
- Pamiętaj aby przygotować miejsce do ćwiczeń, bezpieczeństwo to podstawa.
- Możesz dokumentować wykonane ćwiczenia poprzez wykaz z aplikacji mobilnych.



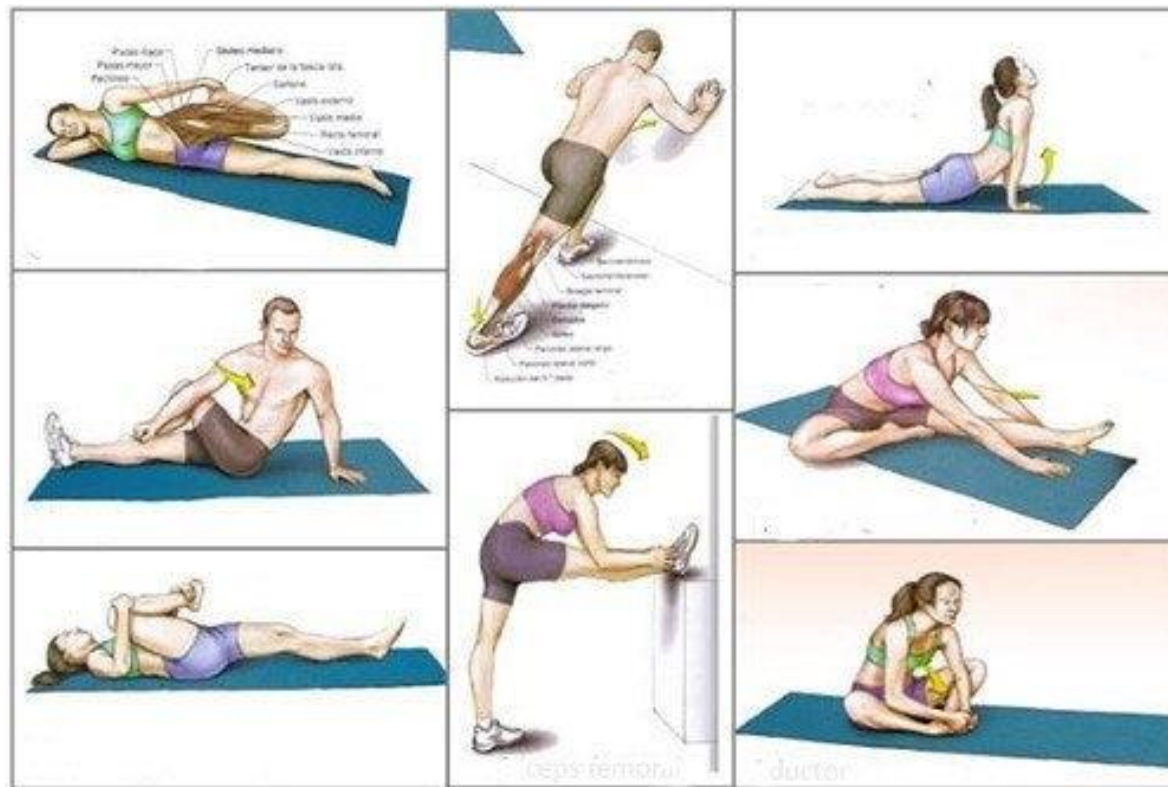
3... 2...1... START !

POWODZENIA 😊



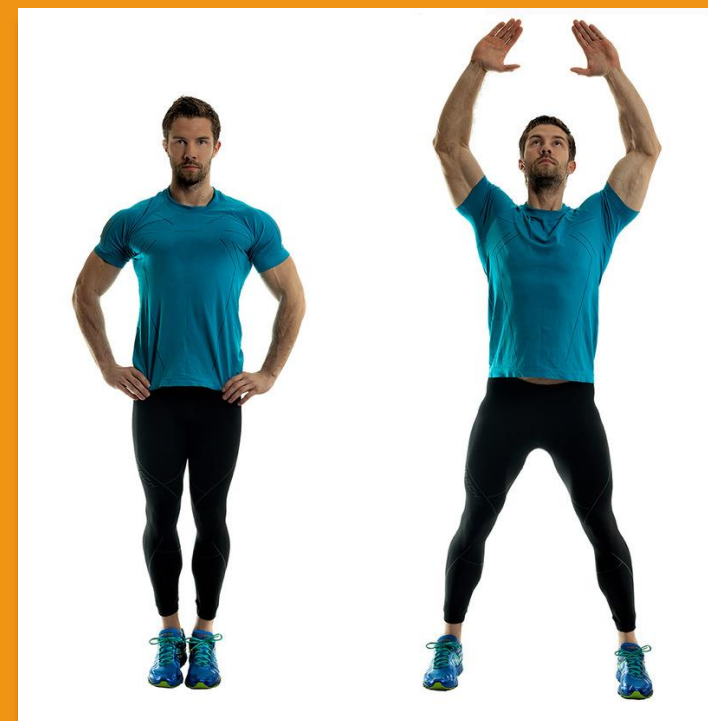
Pamiętaj....!

Po każdym treningu wykonaj rozciągające, skłony, krążenia tułowia, ćwiczenia relaksacyjne.



1 grudnia - ćwiczenia ogólnorozwojowe.

- 2 min bieg w miejscu,
- 1 min skip A w miejscu,
- 1 min skip C w miejscu,
- 20 pajacyków,
- 20 przysiadów,
- 30 sek. deska,
- Chodzenie w przysiadzie - wykonujemy półprzysiad, w tej pozycji przesuwamy się pięć kroków w prawo i pięć kroków w lewo. Na każdą nogę wykonujemy 15 powtórzeń.
- Połóż się na brzuchu. Naprzemiennie podnoś prawą rękę i lewą nogę, i odwrotnie.
- Wykonaj 3 serie wszystkich ćwiczeń.



2 grudnia - mięśnie brzucha.

Rozgrzewka:

- 1 min trucht w miejscu,
- 1 min skip A w miejscu,
- 1 min skip C w miejscu,
- Krążenia ramion w przód x15,
- Krążenia ramion w tył x15,
- Pajacyki x15,
- Skrętoskłony x20,
- W lekkim rozkroku skłony do PN, LN.

Wykonaj 15 powtórzeń:

- Unoszenie bioder w leżeniu tyłem.
- Leżenie tyłem, ręce wzdłuż ciała, wypychanie świecy.
- Nożyce poziome.
- Brzuski.
- Brzuski naprzemienne. Przyjmij pozycję, jak do klasycznych brzuszków. Prawą stopę połóż na lewe kolano. Napinając brzuch przyciągnij do niego lewy łokieć. Potem zmiana.

- Brzuski z wymachami. Połóż się na plecach. Zegnij nogi w kolanach i unieś je na wysokość bioder. Dłonie zapleć za głowę, jednocześnie szeroko rozstawiając łokcie. Na przemian przybliżaj łokieć do przeciwległego kolana, jednocześnie prostując drugą nogę.
- Wioślarz. Usiądź na podłodze, ugnij nogi w kolanach. Przyciągnij je do klatki piersiowej, podwijając odcinek lędźwiowy pod spód. Ręce unieś i wykonuj ruchy przypominające wiosłowanie, jednocześnie prostując nogi.

Wykonaj 2 serie wszystkich ćwiczeń.

3 grudnia - siła rąk.

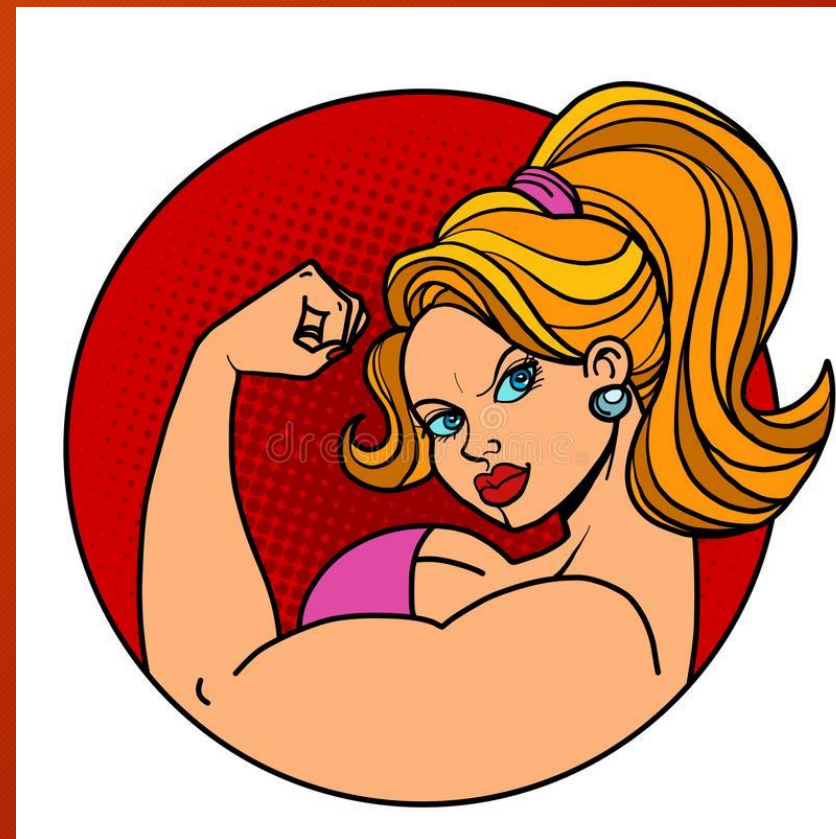
Rozgrzewka:

- 2 min energiczny marsz w miejscu z wysokim unoszeniem kolan i pracą ramion.
- 10 półprzysiadów zakończonych wyskokiem w górę.
- Obszerne krążenia tułowia 10x w prawo, 10x w lewo.
- Krążenia biodrami 10x w prawo, 10x w lewo.
- Wypad nogi w tył, 10x na każdą nogę.

Wykonaj 3 serie ćwiczeń z instruktorką:

Skopiuj link do wyszukiwarki:

<https://www.youtube.com/watch?v=wxRT-nAiugI>



4 grudnia - mięśnie grzbietu.

Rozgrzewka:

- 30 sek. bieg w miejscu z krążeniem ramion w przód.
- 30 sek. bieg w miejscu z krążeniem ramion w tył.
- 30 sek. prawa noga skip A , lewa noga skip B w miejscu.
- 30 sek. podskoki w miejscu ze skrętem bioder.
- 30 sek. nożyce - naprzemienne przeskoki w miejscu.
- 30 sek. pajacyki.

Wykonaj trzy serie:

- Grzebiety x15 powtórzeń.
- Motylki - w leżeniu przodem lekko unieś proste ręce i nogi. Kłaśnij przed sobą i nad pośladkami x15 powtórzeń.
- Bieg alpinisty - w podporze tyłem naprzemienne przyciąganie kolana do klatki piersiowej x20.
- Unoszenie ręki i nogi w klęku podpartym. Jednocześnie unieś prawą rękę w przód, a lewą nogę w tył (i wyprostuj ją w kolanie), zmiana strony x 20.

- Skręty tułowia w siadzie w rozkroku - skręć tułów w lewą stronę, połóż dłonie na podłodze jak najdalej za plecami x10 powtórzeń na stronę.
- Pajacyki z wyrzutem rąk w przód x20.



5 grudnia - cardio dla początkujących.

Skopiuj link do przeglądarki i wykonaj trening cardio dla początkujących z instruktorem.

<https://www.youtube.com/watch?v=WWUtcDnBuWA>



6 grudnia Świętujemy Mikołajki !

Zadanie na dziś, zajrzyj pod każdą poduszkę, sprawdź buty, skarpetki w poszukiwaniu prezentów 😊



7 grudnia - trening skoczności: skakanka.

Rozgrzewka, bieg w miejscu z:

- Krążeniem ramion w przód i tył,
- Skip A i C,
- Przeplatanka,
- 10 przysiadów,
- 10 pajacyków,
- Krążenia tułowia w P i L stronę.

Skoki na skakance:

- „Lajkonik” x50,
- Obunóż (bez skoków pomocniczych) x50
- Prawa noga x25,
- Lewa noga x25,
- Obunóż w tył x50,
- „Krzyżak” krzyżujemy ręce przed sobą x30,

Wykonaj 2 serie skoków.



8 grudnia - trening na pośladki i uda.

Rozgrzewka:

- 2 min trucht w miejscu,
- 10 pajacyków,
- 10 przysiadów,
- Krążenia biodrami,
- Krążenia kolan,
- 10 podskoków ze skretem bioder,
- 10 podskoków przód - tył.

Wykonaj 3 serie ćwiczeń:

- Przysiad - wyskok x15.
- Jaskółka x10 na każdą nogę.
- Wykroki boczne - zrób wykrok w prawo, aż udo prawej nogi będzie ułożone równoległe do podłoża. Lewą nogę wyprostuj w kolanie, rozciągając mięśnie ud i tydek. Wróć do pozycji startowej, po czym zrób wykrok w drugą stronę x 16
- Unoszenie bioder w leżeniu tyłem.
- Wypad w przód x10 na każdą nogę.

- Wypad w tył x10 na każdą nogę.
- Pół przysiady x15.
- Krzesetko przy ścianie 30 sek.



9 grudnia -
dotleniamy się 😊

ĆWICZYMY NA ŚWIEŻYM POWIETRZU

Jeśli to możliwe i masz do tego odpowiednie warunki i opiekę wyjdź na świeże powietrze np. na spacer, pobaw się z psem, pobiegaj na podwórku, pograj w piłkę - tak abyś spędził/a przynajmniej 20-30 minut aktywnie na świeżym powietrzu.



10 grudnia - stretching.

Wykonaj zestaw ćwiczeń rozciągających, jest to bardzo ważny element, każdego treningu. Pozwala lepiej przygotować ciało do wysiłku fizycznego.

Skopiuj link do przeglądarki:

<https://www.youtube.com/watch?v=eawajSBNW9s>



11 grudnia -
Tańcz, tańcz,
tańcz...😊

Włącz swoją ulubioną piosenkę,
wykonawcę i tańcz, baw się i
czerp z tego przyjemność 😊



12 grudnia - ćwiczenia koordynacyjne z piłeczkami - żonglerka.

- Przygotuj dobrze piłki tenisowe albo zwinięte skarpetki, kulki papieru sklezione taśmą, małe maskotki.
- Pamiętaj aby przygotować bezpieczne miejsce do ćwiczenia.
- Upewnij się że w pobliżu nie ma nic co można uszkodzić jak nie uda się złapać piłki 😊
- Skopiuj link do wyszukiwarki:

<https://www.youtube.com/watch?v=q8YgZR3GGU4>



Połowa za nami 😊

GRATULACJE !!

Jesteśmy już w połowie drogi
do coraz lepszej formy!



13 grudnia - trening nóg.

Rozgrzewka:

- Bieg bokserski 1 min.
- Pajacyki 1 min.
- Skip A 1 min.
- Skip C 1 min.
- Nożyce w szybkich podskokach 1 min.
- Skłony w siadzie do PR i LN, do złączonych nóg i w siadzie płotkarskim.

Wykonaj 3 serie ćwiczeń:

- Podpór przodem - unoszenie nóg w desce x20.
- Przysiad - wyskok x15,
- Przysiad na jednej nodze x8 na każdą nogę.
- Wypad w przód x10 na każdą nogę.
- Podskoki z przyciągnięciem kolan do klatki piersiowej x8.
- Rozkrok na szerokość bioder, pozycja półprzysiadu, szybkim ruchem wspinaj się na palce x12.

- Wypad w bok x10 na każdą nogę.
- Przysiad z wyrzutem nogi w bok x16.



14 grudnia - klatka piersiowa.

Rozgrzewka:

- Marsz w miejscu z krążeniem ramion w tył, 1 min.
- Bieg bokierski 1 min.
- Podskoki na prawej nodze x10.
- Podskoki na lewej nodze x10.
- Podskoki ze skrętem bioder 1 min.
- Krążenia bioder x10 w prawą i lewą stronę.
- Krążenia tułowia w prawą i lewą stronę.

Wykonaj 3 serie ćwiczeń:

- Pompki klasyczne x10.
- Pompki z nogami na podwyższeniu x10.
- Deska z naprzemiennym wyprostem rąk x16.
- Pompki w staniu, wykonaj ćwiczenie przy ścianie lub przy stabilnym fotelu krześle.
- Odwróć się plecami do sofy, oprzyj ręce na sofie i rozstaw je szeroko. Nogi wyprostuj i wyciągnij przed sobą. Oprzyj je na piętach. Stopniowo uginaj łokcie i opuszczaj się do momentu, w którym prawie dotykasz ziemi lub ramiona utworzą kąt 90 stopni.



16 grudnia - joga.

Czas na relaks !

Weź udział w porannym treningu jogi.

Na pewno poprawi Ci on nastrój na cały dzień 😊

Skopiuj link do przeglądarki:

<https://www.youtube.com/watch?v=Uk2TRawRlBk>



17 grudnia - TABATA !

Tabata, czyli interwałowy trening metaboliczny. Tabata, przyspiesza metabolizm i pozwala efektywnie redukować zbędną tkankę tłuszczową. Jego ogromną zaletą jest angażowanie wielu grup mięśniowych, co w bardzo korzystny sposób wpływa nie tylko na ogólny wygląd sylwetki, ale także poprawę wydolności organizmu.

Wykonaj trening razem z instruktorem, skopiuj link do wyszukiwarki:

<https://www.youtube.com/watch?v=1ZnM58MeJkU>



18 grudnia - zdrowy kręgosłup.

ĆWICZENIA NA ZDROWY KRĘGOSŁUP,
KTÓRE POWINIENES WYKONYWAĆ
KAŻDEGO DNIA!

Zadbaj o swoje plecy, poświęć parę
minut dziennie na te ćwiczenia.

Skopiuj link do wyszukiwarki:

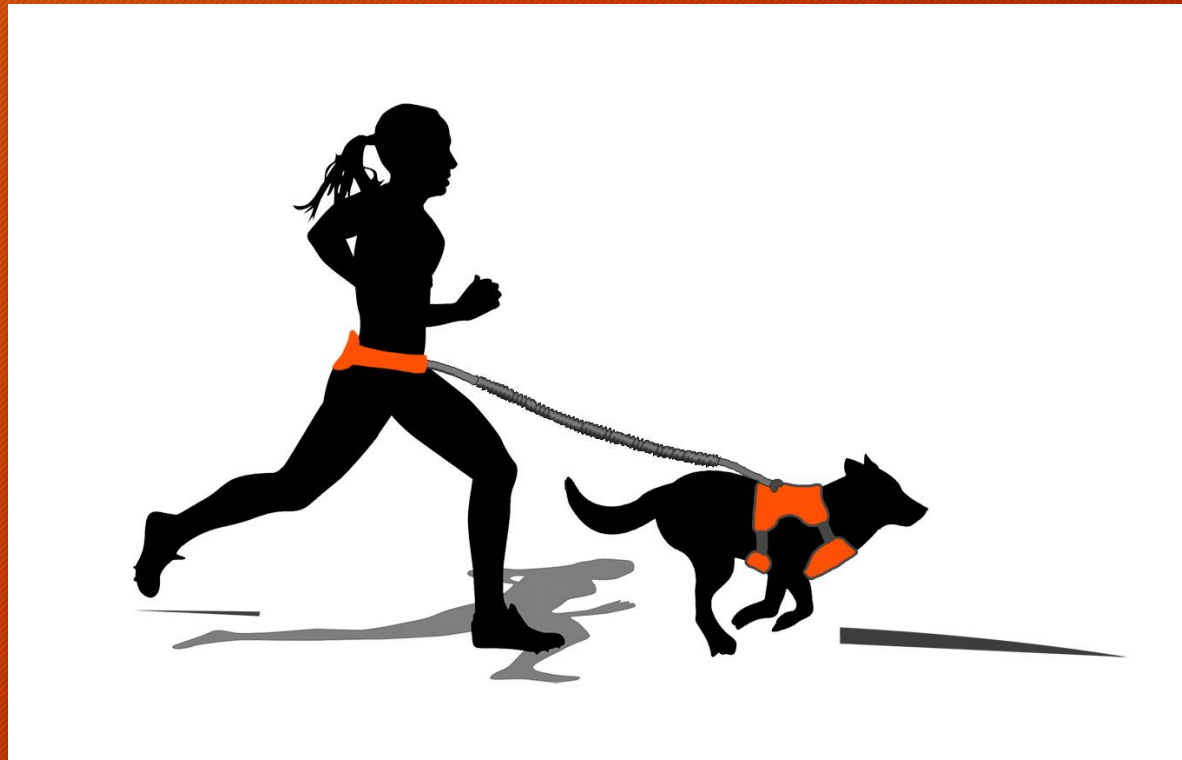
<https://www.youtube.com/watch?v=OLJihWMwyhY>



19 grudnia - ćwiczymy na świeżym powietrzu.

- ĆWICZYMY NA ŚWIEŻYM POWIETRZU

- Jeśli to możliwe i masz do tego odpowiednie warunki i opiekę wyjdź na świeże powietrze np. na spacer, pobaw się z psem, pobiegaj na podwórku, pograj w piłkę - tak abyś spędził/a przynajmniej 20-30 minut aktywnie na świeżym powietrzu.



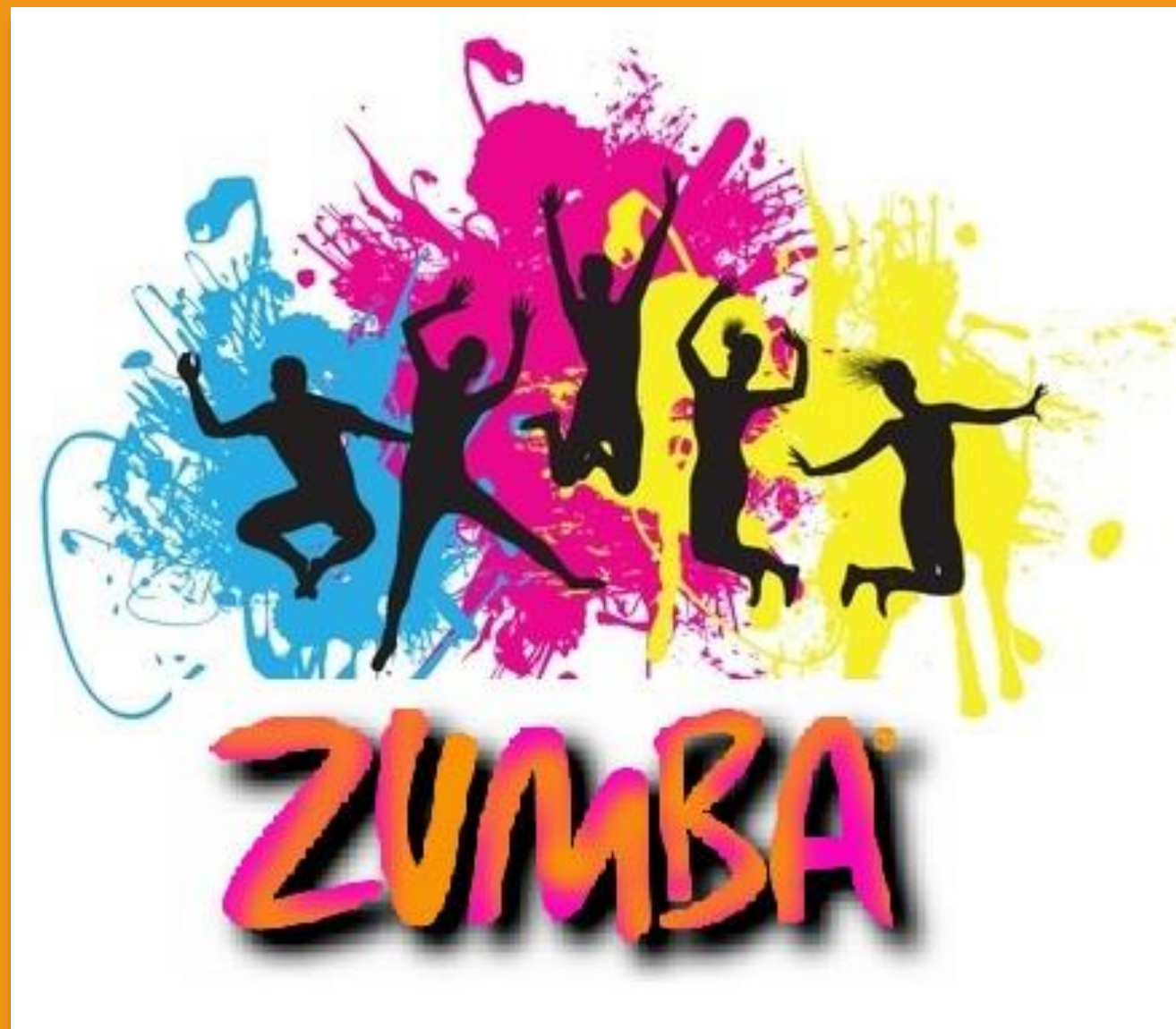
20 grudnia - zumba.

Zumba - kompletny program treningowy, zawierający wszystkie elementy fitnessu: cardio, pracę mięśni, równowagę i gibkość. Choreografie inspirowane są głównie tańcami latynoskimi, ale także tańcem brzucha czy Quebraditą.

Wykonaj ćwiczenia z instruktorem.

Skopiuj link do wyszukiwarki:

https://www.youtube.com/watch?v=Z5_ljwWHxeA



21 grudnia - drabinka koordynacyjna.

- Drabinka koordynacyjna jest prostym urządzeniem treningowym. Drabinka służy do treningów koordynacji ruchowej, poprawy szybkości nóg oraz zwinności i czasu reakcji, co doceniają i biegacze, i zawodnicy sztuk walki.
- Skopiuj link do wyszukiwarki, na filmiku instruktor prezentuje jak wykonać drabinkę samodzielnie.
- <https://www.youtube.com/watch?v=Kkoi9UatWv8>



22 grudnia - gibkość.

OBEJRZYJ FILMIK I SPRÓBUJ
WYKONAĆ CAŁĄ SESJĘ ĆWICZEŃ
ROZCIĄGAJĄCYCH:

https://www.youtube.com/watch?v=vq_4SghsXUg



23 grudnia - coraz bliżej
święta... 😊

DZIŚ POMÓŻ W DOMU W
PRZYGOTOWANIACH
ŚWIĄTECZNYCH

A MOŻE POGIMNASTYKUJ SIĘ
TROCHĘ I POSPRZĄTAJ SWÓJ
POKÓJ 😊



24 grudnia - Wigilia.

Dziękujemy za udział w naszej zabawie, gratulujemy wytrwania do jej końca.

Mamy nadzieję, że udało nam się umilić Wam czas podczas nauki zdalnej.



Święta Bożego Narodzenia

W tych wyjątkowych dniach chcemy Wam i Waszym najbliższym życzyć, zdrowych, spokojnych i pełnych miłości Świąt Bożego Narodzenia oraz wiele zadowolenia i sukcesów z podjętych wyzwań.

Anna Adamczewska

Tomasz Matuszewski

