

GRUPA ŚREDNIOZAAWANSOWANA I GRUPA ZAAWANSOWANA

Plan treningów w domu

Pon.:

Sprawnościowo: Piramida 1 – co tydzień kolejna runda

Technicznie: 3 właściwości walki
(patrz filmik „Plan treningu technicznego dla grupy średniozaawansowanej i zaawansowanej”)

Śr.:

Sprawnościowo: Piramida 2 – co tydzień kolejna runda

Technicznie: Kopnięcia z wykorzystaniem gum oporowych

Sob.:

Sprawnościowo: Wspinaczka – podsumowanie tygodnia

Technicznie: 3 wyzwania techniczne tygodnia