Ćwiczenia do samodzielnego wykonania 3x w tygodniu

Rozgrzewka ogólna krążenia głowy, ramion , bioder , kolan , stóp.
Wykroki w przód po 10 na nogę
Wymachy nóg- po 10 na nogę w przód , po łuku na zewnątrz, po łuku do wewnątrz
W podporze wymach nogi z jednoczesną pompką 10-20
Rozciąganie nóg w siadzie płotkarskim, w szerokim rozkroku (powtórzenia ustalamy indywidualnie)

Ilość pompek i przejść z nogi na nogę dobieramy indywidualnie do swoich możliwości dążąc w kolejnych treningach do wartości maksymalnej.
Osoby krócej ćwiczące - pierwszy trening można zakończyć na pierwszej rundzie drugi na trzeciej , trzeci wykonujemy całość (całość powinna zająć ok 1 godziny)

I runda
-od 20 do 50 pompek (indywidualnie dobieramy)
-od 20 do50 brzuszków (indywidualnie dobieramy)
-przenoszenie ciężaru ciała z jednej nogi na drugą – od 50 do 100 (przejścia można podzielić w serie)
-Kopnięcia w praworęcznej pozycji 10 na nogę wykonane powoli z przytrzymaniem nogi w pozycji końcowej do 3 sekund (przednia i tylna noga -kopnięcie proste , boczne , okrężne dowolna strefa)
-Kopnięcia w leworęcznej pozycji 10 na nogę (przednia i tylna noga -kopnięcie proste , boczne , okrężne dowolna strefa)
-Rozciąganie nóg w szerokim rozkroku

II runda
-od 20 do 50 pompek (indywidualnie dobieramy)
-od 20 do50 brzuszków (indywidualnie dobieramy)
-przenoszenie ciężaru ciała z jednej nogi na drugą – od 50 do 100 (przejścia można podzielić w serie)
-Kopnięcia w praworęcznej pozycji 10 na nogę (przednia i tylna noga -kopnięcie proste , boczne , okrężne dowolna strefa)
-Kopnięcia w leworęcznej pozycji 10 na nogę (przednia i tylna noga -kopnięcie proste , boczne , okrężne dowolna strefa)
-Rozciąganie nóg w szerokim rozkroku

III runda
-od 20 do 50 pompek (indywidualnie dobieramy)
-od 20 do50 brzuszków (indywidualnie dobieramy)
W praworęcznej pozycji po 10 wszystkie techniki powoli dokładnie
- lewy prosty, prawa noga kopnięcie proste,
- prawy prosty, lewa noga kopnięcie proste,
- lewy prosty, prawy prosty, lewa noga kopnięcie okrężne
- lewy prosty, prawy prosty, lewy prosty, prawa noga ,kopnięcie okrężne
- uniki skrętne w miejscu z uderzeniami sierpowymi (pojedyncze , podwójne)
- lewy lub prawy prosty kopnięcie boczne lewa noga

W leworęcznej pozycji po 10 wszystkie techniki powoli dokładnie
- lewy prosty, prawa noga kopnięcie proste,
- prawy prosty, lewa noga kopnięcie proste,
- prawy prosty, lewy prosty, prawa noga kopnięcie okrężne
- prawy prosty, lewy prosty, prawy prosty, lewa noga kopnięcie okrężne
- uniki skrętne w miejscu z uderzeniami sierpowymi (pojedyncze , podwójne)
- lewy lub prawy prosty kopnięcie boczne prawa noga

Deska w podporze przodem 1 min
Rozciąganie
Zakończenie treningu