Pamiętaj… to nie na zawodach wygrywa się medale i bije rekordy… ale na treningach

PLAN TRENINGOWY – grupa trenerki Joanny				
	Data	**Trening**	**Realizacja**	**Podpis rodzica**
1.	26.03.2020 r. *(czwartek)*	100 delfinków		
		Ćw. rozciągające		
		2x100 skakanek		
		Ćw. rozciągające (najlepiej z gumą)		
		Tabata 1		
		Ćw. rozciągające		
2.	27.03.2020 r. *(piątek)*	100 delfinków		
		Ćw. rozciągające		
		2x100 skakanek		
		Ćw. rozciągające (najlepiej z gumą)		
		Tabata 2		
		Ćw. rozciągające		
3.	28.03.2020 r. *(sobota)*	100 delfinków		
		Ćw. rozciągające		
		2x100 skakanek		
		Ćw. rozciągające (najlepiej z gumą)		
		Tabata 1		
		Ćw. rozciągające		
4.	29.03.2020 r. *(niedziela)*	100 delfinków		
		Ćw. rozciągające		
		2x100 skakanek		
		Ćw. rozciągające (najlepiej z gumą)		
		Tabata 2		
		Ćw. rozciągające		
5.	30.03.2020 r. *(poniedziałek)*	100 delfinków		
		Ćw. rozciągające		
		3x100 skakanek		
		Ćw. rozciągające (najlepiej z gumą)		
		Tabata 1		
		Ćw. rozciągające		
6.	31.03.2020 r. *(wtorek)*	100 delfinków		
		Ćw. rozciągające		

		3x100 skakanek Ćw. rozciągające (najlepiej z gumą)		
		Tabata 2		
		Ćw. rozciągające		
7.	01.04.2020 r. *(środa)*	100 delfinków		
		Ćw. rozciągające		
		3x100 skakanek Ćw. rozciągające (najlepiej z gumą)		
		Tabata 1		
		Ćw. rozciągające		
8.	02.04.2020 r. *(czwartek)*	100 delfinków		
		Ćw. rozciągające		
		3x100 skakanek Ćw. rozciągające (najlepiej z gumą)		
		Tabata 2		
		Ćw. rozciągające		
9.	03.04.2020 r. *(piątek)*	100 delfinków		
		Ćw. rozciągające		
		3x100 skakanek Ćw. rozciągające (najlepiej z gumą)		
		Tabata 1		
		Ćw. rozciągające		
10.	04.04.2020 r. *(sobota)*	100 delfinków		
		Ćw. rozciągające		
		3x100 skakanek Ćw. rozciągające (najlepiej z gumą)		
		Tabata 2		
		Ćw. rozciągające		
11.	05.04.2020 r. *(niedziela)*	100 delfinków		
		Ćw. rozciągające		
		3x100 skakanek Ćw. rozciągające (najlepiej z gumą)		
		Tabata 1		
		Ćw. rozciągające		
12.	06.04.2020 r. *(poniedziałek)*	100 delfinków		
		Ćw. rozciągające		

		3x100 skakanek Ćw. rozciągające (najlepiej z gumą)		
		Tabata 2		
		Ćw. rozciągające		
13.	07.04.2020 r. *(wtorek)*	100 delfinków		
		Ćw. rozciągające		
		3x100 skakanek Ćw. rozciągające (najlepiej z gumą)		
		Tabata 1		
		Ćw. rozciągające		
14.	08.04.2020 r. *(środa)*	100 delfinków		
		Ćw. rozciągające		
		3x100 skakanek Ćw. rozciągające (najlepiej z gumą)		
		Tabata 2		
		Ćw. rozciągające		

* Realizacja – TAK/NIE/NIE WIEM

* Delfinki mają być PEŁNE!

* Przerwa między seriami 2h

* Pomiędzy seriami „skakanek” wykonujemy ćwiczenia rozciągające