

Trening przygotowawczy - Ski Kids Academy

Rozgrzewkę wykonaj przed każdym zestawem ćwiczeń Ski Kids Academy

Ski Kids Academy – Rozgrzewka

	Dzieci w wieku 6-10 lat	Dzieci w wieku 11-16 lat
Marsz w miejscu z naprzemiennym unoszeniem ramion nad głowę	10-12 powtórzeń na nogę	15-20 powtórzeń na nogę
Krążenie bioder w lewo i w prawo	10-12 powtórzeń na stronę	15-20 powtórzeń na stronę
Krążenie "kolan" w lewo i w prawo	10-12 powtórzeń na stronę	15-20 powtórzeń na stronę
Krążenie "kolan" na zewnątrz i do wewnątrz	10-12 powtórzeń na stronę	15-20 powtórzeń na stronę
Krążenie w stawie skokowym	10-12 powtórzeń na nogę	15-20 powtórzeń na nogę
Przeskoki z jednoczesną rotacją bioder	10-12 powtórzeń	15-20 powtórzeń

Rozpocznij przygotowania na 6 tygodni przed planowanym wyjazdem na obóz narciarski. Zestaw ćwiczeń z Ski Kids Academy - 1 (tygodnie 1-6) wykonuj trzy razy w tygodniu przez 6 tygodni w poniedziałek, środę i piątek.

Ski Kids Academy - 1 (tygodnie 1-6)

	Dzieci w wieku 6-10 lat	Dzieci w wieku 11-16 lat
Pajacyki z klaśnięciem nad głową	10-12 powtórzeń	15-20 powtórzeń
Przysiady z akcentem zatrzymania w pozycji narciarskiej	10-12 powtórzeń	15-20 powtórzeń
Uginanie ramion w klęku	5-6 powtórzeń	8-10 powtórzeń
Przeskoki nad niską przeszkodą z zachowaniem pozycji narciarskiej podczas lądowania	5-6 powtórzeń	8-10 powtórzeń

Trening przygotowawczy - Ski Kids Academy

Zestaw ćwiczeń z Ski Kids Academy - 2 (tygodnie 3-4) wykonuj dwa razy w tygodniu przez 2 tygodnie - rozpocznij w tygodniu 3 i kontynuuj do tygodnia 4 w poniedziałek i piątek.

Ski Kids Academy - 2 (tygodnie 3-4)

	Dzieci w wieku 6-10 lat	Dzieci w wieku 11-16 lat
Wznosy tułowia w leżeniu przodem	10-12 powtórzeń	15-20 powtórzeń
Naprzemienne wykroki w przód	5-6 powtórzeń	8-10 powtórzeń

Zestaw ćwiczeń z Ski Kids Academy - 3 (tygodnie 5-6) wykonuj trzy razy w tygodniu przez 2 tygodnie - rozpocznij w tygodniu 5 i kontynuuj do tygodnia 6 w środę.

Ski Kids Academy - 3 (tygodnie 5-6)

	Dzieci w wieku 6-10 lat	Dzieci w wieku 11-16 lat
Jaskółka - ćwiczenie czucia głębokiego	10-20 sekund na nogę	15-30 sekund na nogę
Utrzymanie równowagi stojąc na jednej nodze z zamkniętymi oczami	10-20 sekund na nogę	15-30 sekund na nogę
Ósemka narciarska, przekładanie piłki lub książki, balonu, między nogami stojąc w pozycji narciarskiej	5-6 powtórzeń	8-10 powtórzeń

POWODZENIA!!!