

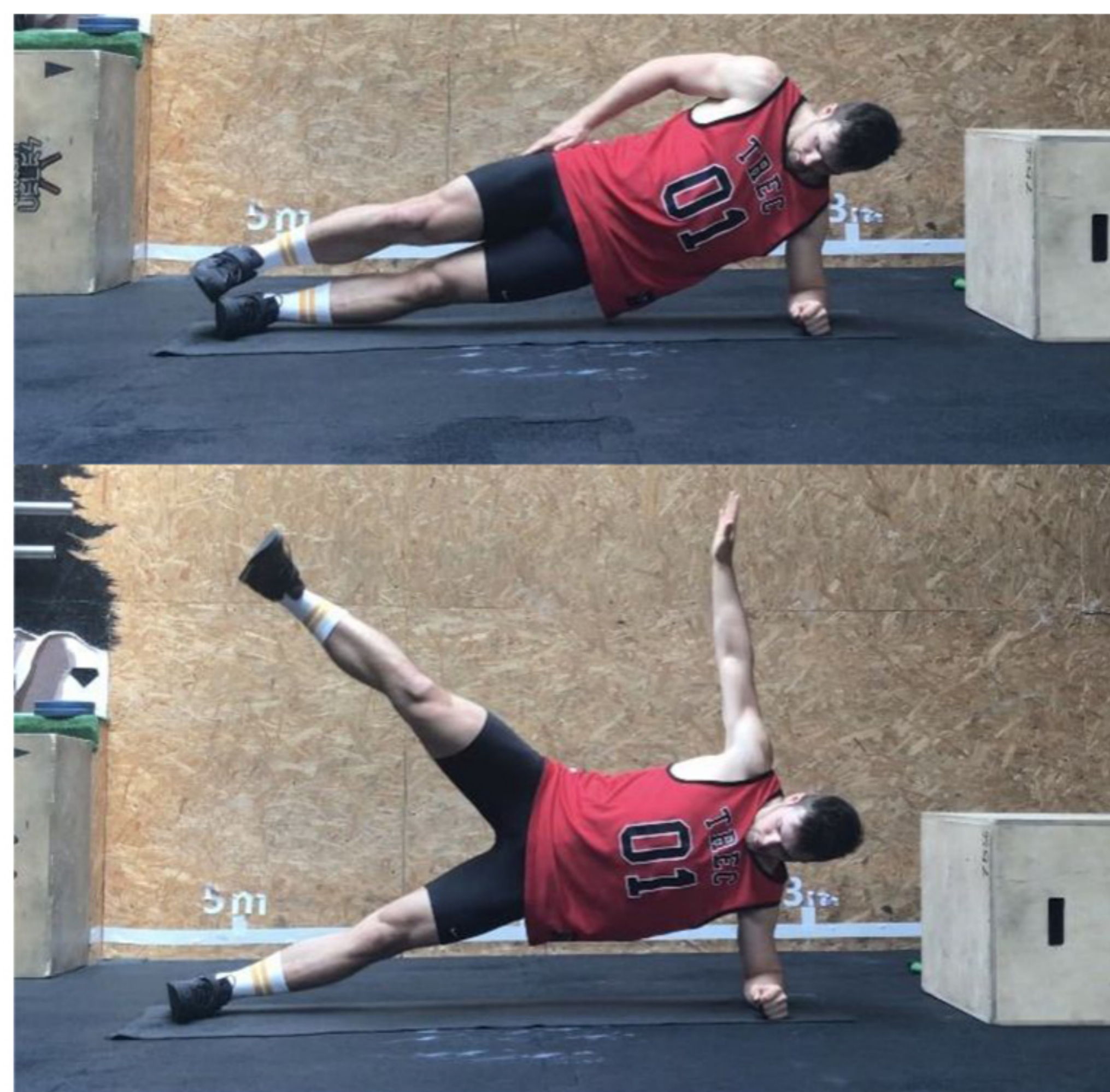
1 Stanie jednonóż z odwodzeniem

Cel: aktywacja/wzmocnienie odwodzicieli stawu biodrowego. Ilość powtórzeń: 3x15 na każdą stronę



2 Side plank z uniesieniem biodra i nogi

Cel: aktywacja obręczy biodrowej i tułowia. Ilość powtórzeń: 3x12 na każdą stronę.



3 Aktywacja stawu kompleksu skokowego w pozycji wykroku

Ilość powtórzeń: 3x15 na każdą stronę.



4 Czworakowanie (active core)

Cel: Aktywacja centrum, tułowia. Ilość powtórzeń: 20 x przód + 20 x tył.



www.planbieganie.pl

5 Wall drills – skipping/dynamic taps

Cel: nauka ruchu kończyn dolnych + rozwój szybkości. Ilość powtórzeń: 4x10 na stronę.



6 Single leg static jumps

Cel: nauka lądowania + wykorzystanie stabilizacji. Ilość powtórzeń: 10 / aż zrobisz to dobrze.

