**TYGODNIOWY PLAN ZAJĘĆ WF**

1. **Poniedziałek ( Trening ogólnorozwojowy )**
2. **Część wstępna**

Czas trwania: ***5*** minut.

Ćwiczenia wzmacniające z wykorzystaniem ciężaru własnego ciała .

Każde ćwiczenie wykonujemy 20 s , krótka przerwa .

 Powtarzamy 2 razy .

Rozgrzewka .

1. Szybki marsz w miejscu

2. Marsz w miejscu z krążeniem ramion do przodu i do tyłu.

3. Pajacyki .

4. Przeskoki w bok .

5. Sprint w miejscu .

6. Stajemy w rozkroku wykonujemy skłon do przodu.

7. Siad płotkarski , skłony do nogi prostej.

8. Wstań złap się za kostkę ,przyciągnij stopę do pośladka ,ramię wyciągamy do gór. i to samo na drugą stronę .

 **2) Część główna**

Czas trwania: ***20*** minut.

1. Pompki tyłem na krześle . Stajemy tyłem do krzesła dłonie opieramy na siedzeniu krzesła ( biodra są nieruchomo )

Uginamy ramiona i prostujemy.

2. Pompki klasyczne ( jeżeli jest problem z prawidłowym wykonaniem to podpieramy się na kolanach )

3.Przysiady . Nogi na szerokość bioder . Najpierw wysuwamy do tyłu biodra i uginamy kolana, które ustawione są w

jednej linii z palcami stóp. Plecy proste.

4. Wypady. Pilnujemy aby kolano nie wychodziło za linię stopy .

5. Deska . Pamiętamy aby pępek przylegał do kręgosłupa .

6. Ćwiczenie wzmacniające mięśnie brzucha. Leżenie na plecach , nogi ugięte w kolanach .Ramiona pod głową.

Unosimy górę tułowia i ramiona . Nie odrywamy od podłoża odcinka lędźwiowego kręgosłupa.

7. Leżenie przodem na podłodze . Ramiona na głowie .Unosimy górę tułowia i ramiona .

8. Pozycja jw. ale unosimy nogi .

 **3) Część końcowa**

Czas trwania: ***5*** minut.

Rozciąganie.

To jeszcze nie koniec na dziś ☺☺☺

Druga część zajęć to troszkę teorii. Obejrzyjcie filmy z poniższych linków. Dla bramkarzy <https://youtu.be/ZuCi2b9RNE8> postawa poruszanie i dla zawodników z pola <https://youtu.be/6T1dBroSfUY> technika chwytów. Niech każdy z was z uwagą obejrzy i jaszcze raz przeanalizuje swoją technikę przy wykonywaniu tych elementów.

A to coś na „deser” za rzetelne wykonywanie naszych poleceń <https://youtu.be/TUrtw_fAor4>

1. **Wtorek (*PROFILAKTYKA URAZÓW STAWU SKOKOWEGO I***

***KOLANOWEGO)***

1. **Część wstępna**

Czas trwania: ***15*** minut.

1.Ćwiczenia : leżenie tyłem nogi w kolanach zgięte pod kątem prostym , ramiona uniesione w górę naprzemianstronne

opuszczanie różnoimiennych kończyn ( lewa ręka - prawa noga ) 10 x na każdą stronę 3 serie.

2. Leżenie tyłem nogi ugięte pod kątem prostym , rękoma chwytamy się za podudzie jednej nogi i prostujemy ja w

stawie kolanowym , druga noga leży wyprostowana na podłożu. 10 razy na każdą nogę 3 serie

3. Klęk podparty naprzemianstronne unoszenie różnoimiennej nogi i ręki . 10 x na stronę 3 serie

4. Leżenie przodem i w tej pozycji naprzemianstronne unoszenie kończyn j.w. 10 x na stronę 3 serie

 **2) Część główna**

Czas trwania: ***35*** minut.

https://www.youtube.com/watch?v=eFPpQQeoJOM

Profilaktyka urazów stawu skokowego i kolanowego

 **3) Część końcowa**

Czas trwania: ***15*** minut.

1. Rolowanie rolerem poszczególnych partii mięśniowych : łydki , czworogłowy, dwugłowy , mięsnie boczne uda, mięśnie lędźwiowe , mięsnie boczne klatki piersiowej.

1. powtórzeń na każdą partię mięśniową ze szczególną uwagą na miejsca bolące

Kto nie ma rolera ćwiczenia rozciągające poszczególnych partii w postawie stojącej, siadzie, leżeniu.

To jeszcze nie koniec na dziś ☺☺☺

Druga część zajęć to troszkę teorii. Obejrzyjcie filmy z poniższych linków. Dla bramkarzy <https://youtu.be/vb6q5cUw6G4> technika obrony piłek w postawie w bramce i dla zawodników z pola <https://youtu.be/5Qd2ZA834qc> podania. Niech każdy z was z uwagą obejrzy i jaszcze raz przeanalizuje swoją technikę przy wykonywaniu tych elementów.

A to coś na „deser” za rzetelne wykonywanie naszych poleceń <https://youtu.be/0BF2f4zKMkU>

1. **Środa ( Ćwiczenia na kręgosłup )**
2. **Część wstępna**

Czas trwania: ***10*** minut. (kij od szczotki, mopa )

 Bieg w miejscu: kij trzymamy przed klatką piersiową i pracujemy RR przód i tył. Krążenie tułowia: przekładamy kij za głowę i do przodu do skłonu. Kij trzymamy z przodu: robimy wykroki ze zmianą nogi. Kij trzymamy nad głową: skłony do boku i przodu i tylu. W siądzie: przekładanie kija pod nogami. W leżeniu: na plecach kij za głową, leżenie przewrotne. Wysokie kolana: kij trzymamy oburącz z przodu.( wszystkie ćwiczenia robimy na czas 1 min jedno ćwiczenie).

1. **Część główna**

Czas trwania: ***20*** minut.

**Ćwiczenie 1**
Siedząc lub stojąc ściągnij łopatki ku sobie poprzez splecenie rąk za plecami z równoczesnym odgięciem głowy ku tyłowi.
**Ćwiczenie 2**
Leżąc na brzuchu z rękami wzdłuż tułowia unosimy barki w górę. Wytrzymujemy przez 10 sekund, następnie odpoczywamy.
**Ćwiczenie 3**
Leżąc na brzuchu unosimy tułów na prostych rękach i skręcamy barki na przemian w obie strony, tak aby poczuć napięcie mięśni grzbietu.
**Ćwiczenie 4**
Po uchwyceniu długiego kija oburącz za karkiem, wykonujemy maksymalne skręty tułowia w obie strony.
**Ćwiczenie 5**
Klęcząc opieramy się na obu łokciach. Wykonując wdech wyginamy plecy w "koci grzbiet". Następnie wykonując wydech wyginamy kręgosłup ku dołowi. Aby ćwiczyć górny odcinek kręgosłupa należy wysunąć łokcie bardziej do przodu i obniżyć klatkę piersiową. Aby ćwiczyć dolny odcinek kręgosłupa należy oprzeć się na prostych rękach.

1. **Część końcowa**

Czas trwania: ***5*** minut.

Rozciąganie.

To jeszcze nie koniec na dziś ☺☺☺

Druga część zajęć to troszkę teorii. Obejrzyjcie filmy z poniższych linków. Dla bramkarzy <https://youtu.be/wIKax2NOBJw> technika obrony piłek ze skrzydła i dla zawodników z pola <https://youtu.be/TlRHuxbD61g> technika podań i rzutów. Niech każdy z was z uwagą obejrzy i jaszcze raz przeanalizuje swoją technikę przy wykonywaniu tych elementów.

A to coś na „deser” za rzetelne wykonywanie naszych poleceń <https://youtu.be/GU69QeCZsD0>

 **4.Czwartek ( ćwiczenia na mięśnie brzucha )**

1. **Część wstępna**

Czas trwania: ***10*** minut.

Rozgrzewka

1. **Część główna**

**6 PROSTYCH ĆWICZEŃ NA MIĘŚNIE BRZUCHA**

Wszystkie **ćwiczenia na mięśnie brzucha** muszą być wykonywane przy odpowiedniej kontroli procesu oddychania. Oznacza to, że wydychamy powietrze ustami, wciągając brzuch w fazie wysiłku, a wdech robimy zawsze na wciągniętym brzuchu, aby wrócić do pozycji wyjściowej.

 **Ćwiczenia na mięsień prosty brzucha**

**1:** Unoszenie klatki piersiowej: połóż się na ziemi z dłońmi za głową, aby odciążyć kark. Napnij górną część mięśni brzucha (powyżej pępka), aby unieść barki, a następnie łopatki. Wróć do pozycji wyjściowej, kładąc łopatki, a następnie barki na macie.

**2:** Unoszenie bioder: połóż się na plecach, ręce wzdłuż ciała. Napnij dolną część mięśnia prostego brzucha (poniżej pępka), aby unieść biodra i odkleić pośladki od maty. Wróć do pozycji wyjściowej.

**3:** Deska przodem: opierając się na przedramionach i stopach (twarzą do maty), utrzymaj pozycję prostych pleców i miednicy w tyłopochyleniu. Oddech musi być powolny i kontrolowany, a brzuch wciągnięty, aby pobudzić do pracy mięsień poprzeczny.

### Ćwiczenia na mięśnie skośne brzucha

**1:** Unoszenie klatki piersiowej ze skrętem: połóż się na ziemi z dłońmi za głową, aby odciążyć kark. Odklej łopatkę od podłogi, a na następnie wróć do pozycji wyjściowej.

**2:** Unoszenie nóg w leżeniu bokiem z piłką: połóż się na boku, podpierając się przedramieniem. Włóż piłkę Fit Ball pomiędzy stopy przy wyprostowanych nogach. Napnij mięśnie skośne brzucha (talię), aby odkleić obie nogi od maty. Unieś nogi możliwie jak najwyżej, a następnie opuść je, utrzymując napięcie mięśni.  Wykonaj ćwiczenie na obie strony. Opcja bez sprzętu: wykonaj to samo ćwiczenie, unosząc nad matę wyprostowane nogi ze złączonymi stopami

**3:** Deska bokiem: w pozycji bocznej podeprzyj się na przedramieniu i na stopach. Utrzymaj ciało w górze. Wykonaj ćwiczenie na obie strony.

### Ćwiczenia na lędźwie

**1:** Rozciąganie klatki piersiowej: przy pomocy ławki rzymskiej, poziomej lub nachylonej, napinając mięśnie dolnej części pleców, rozciągaj tułów do ud.

**2:** Wzmacnianie mięśni lędźwiowych: połóż się na plecach, ręce wzdłuż ciała, stopy ustawione równolegle, blisko pośladków. Utrzymaj biodra w górnej pozycji. Wyższy stopień trudności: wykonaj ćwiczenie, podnosząc jedną nogę.

**Zalecenia:** podczas każdego ćwiczenia utrzymaj napięcie mięśni przez około 30 sekund (celem jest wydłużenie czasu napięcia do półtorej minuty). Wykonuj po 3 - 5 serii każdego ćwiczenia. Podnieś sobie poprzeczkę, gdy ćwiczenie staje się zbyt łatwe: wydłuż czas napięcia mięśni.

1. **Część końcowa**

Czas trwania: ***5*** minut.

Rozciąganie.

To jeszcze nie koniec na dziś ☺☺☺

Druga część zajęć to troszkę teorii. Obejrzyjcie filmy z poniższych linków. Dla bramkarzy <https://youtu.be/AvxVX_vvRZQ> technika obrony piłek z pierwszej linii i dla zawodników z pola <https://youtu.be/XPDH8sf8I0M> przeskok. Niech każdy z was z uwagą obejrzy i jaszcze raz przeanalizuje swoją technikę przy wykonywaniu tych elementów.

A to coś na „deser” za rzetelne wykonywanie naszych poleceń <https://youtu.be/17_0oCvGdIw>

1. **Piątek ( Gimnastyka )**
2. **Część wstępna**

Czas trwania: ***10*** minut.

Rozgrzewka

1. **Część główna**

Ćwiczenie 1
Stojąc prosto ze stopami rozstawionymi na szerokość barków, opieramy ręce w okolicy krzyżowej. Palce skierowane są ku tyłowi, kciuki do przodu. Wykonujemy kilka spokojnych wdechów. Następnie wyginamy tułów do tyłu jak najdalej, podpierając lędźwie rękami i utrzymując proste kolana. Wytrzymujemy w tej pozycji przez 5 sekund, po czym wracamy do pozycji wyjściowej. Powtarzamy ćwiczenie 5 razy.

Ćwiczenie 2
Klęcząc opieramy się na prostych rękach. Następnie wyginamy plecy w tzw. "koci grzbiet" opuszczając równocześnie głowę. Wytrzymujemy przez 5 sekund, po czym wyginamy plecy w przeciwną stronę (w kształt litery U), unosząc równocześnie głowę. Kilkakrotnie powtarzamy wygięcia w obie strony.

Ćwiczenie 3
Leżąc płasko na plecach zginamy jedną nogę i chwytamy ją poniżej kolana. Następnie zginamy głowę starając się dotknąć czołem do kolana. Wytrzymujemy przez 5 sekund. Powtarzamy ćwiczenie drugą nogą w ten sam sposób.

Ćwiczenie 4
Leżąc na plecach unosimy prostą w kolanie nogę jak najwyżej. Następnie powtarzamy ćwiczenie drugą nogą. Kończynę staramy się unosić do granicy bólu.

Ćwiczenie 5
Leżąc na plecach rozkładamy ręce na boki. Następnie unosimy prostą nogę jak najwyżej, przenosimy ją nad drugą nogą i kładziemy stroną wewnętrzną na podłodze. Wytrzymujemy 5 sekund. Powtarzamy 5 razy, po czym wykonujemy ćwiczenie drugą nogą.

Ćwiczenie 6
Leżąc na plecach rozkładamy ręce na boki. Następnie unosimy obie nogi zgięte w kolanach i przekładamy je z jednej strony na drugą dotykając kolanami podłogi. Wytrzymujemy przez 5 sekund po każdej stronie. Powtarzamy ćwiczenie 5 razy.

1. **Część końcowa**

Czas trwania: ***5*** minut.

Rozciąganie

To jeszcze nie koniec na dziś ☺☺☺

Druga część zajęć to troszkę teorii. Obejrzyjcie film z poniższego linku. Dla bramkarzy i dla zawodników z pola <https://youtu.be/XPDH8sf8I0M> przeskok. Niech każdy z was z uwagą obejrzy i jaszcze raz przeanalizuje swoją technikę przy wykonywaniu tych elementów.

A to coś na „deser” za rzetelne wykonywanie naszych poleceń <https://youtu.be/8DEttB9lyX8>