






## BIBLIOTEKA ĆWICZEŃ GRUPA MIĘŚNI PRZYWODZICIELI

PRZYWODZICIELE - MOBILNOŚĆ		
Rollowanie		
<p><a href="#">Przywodziciel rolowanie + rozcieranie + aktywne wydłużanie</a></p>		
Stretching		
<p><a href="#">Przywodziciel w klęku pozycja niska</a></p>		
<p><a href="#">Przywodziciel rotacja zewnętrzna</a></p>		
<p><a href="#">Wykrok do boku</a></p>		
<p><a href="#">Przywodziciel + Dwugłowy rotacje</a></p>		

## Przywodziciele - Kopenhaskie przywiedzenie

[Krótka dźwignia izometria](#)



[Krótka dźwignia ekscentryka](#)



[Długa dźwignia izometria](#)



[Długa dźwignia ekscentryka](#)



Przywodziciele - Ćwiczenia przy użyciu szmatek

[Rozjazdy w klęku](#)



[Wykrok do boku](#)



[Rozjazdy w staniu](#)



Blokada biodra

[Blokada biodra w klęku](#)



[Blokada biodra przy ścianie](#)



[Blokada biodra na płótkach przodem](#)



[Blokada biodra na płótkach bokiem](#)

Pośladek

[Wznosy bokiem](#)



[Z mini band w leżeniu](#)



PROGRAM PREWENCYJNY DLA DRUŻYNY 12-TYGODNI

	TYDZIEŃ 1-4	TYDZIEŃ 5-8	TYDZIEŃ 9-12
<b>ETAP 1</b> PODNIESIENIE TEMPERATURY CIAŁA	formy piłkarskie adekwatne do temperatury otoczenia 5-10'	formy piłkarskie adekwatne do temperatury otoczenia 5-10'	formy piłkarskie adekwatne do temperatury otoczenia 5-10'
<b>ETAP 2</b> MOBILNOŚĆ	 Pośladek 90/90 @ 2x5 na stronę	 Pośladek rotacje @ 2x5 na stronę	 WGS 2x5
	 ½ stretch biodro @ 2x5 na stronę	 Pies głową w dół @ 2x5	 Wstawanie sprinterskie @ 2x5 na
	 Przywodziciel w klęku 2x5	 Przywodziciel dwugłowy rotacje @ 2x5	 Wykrok do boku @ 2x5 na stronę
<b>ETAP 3</b> WZMACNIANIE	<b>ODCINEK LĘDŹWIOWY</b>  Bird dog mini band @ 2x6 na stronę	<b>ODCINEK LĘDŹWIOWY</b>  Dead Bug @ 2x6 na stronę	<b>ODCINEK LĘDŹWIOWY</b>  Most na wałku mini band @ 2x6 na stronę
	<b>GRUPA KULSZOWO-GOLENIOWA</b>  Nordic iso 2x20" PRZYWODZICIELE	<b>GRUPA KULSZOWO-GOLENIOWA</b>  Nordic hamstrings @ 2x6 PRZYWODZICIELE	<b>GRUPA KULSZOWO-GOLENIOWA</b>  Leg curls z partnerem @ 2x6 PRZYWODZICIELE
	 PK krótka dźwignia exc. @ 2x6 na stronę	 PK długa dźwignia exc. @ 2x6 na stronę	 Rozjady w klęku @ 2x6 na stronę
	<b>STAW SKOKOWY</b>  Unieś wyciśnij @ 2x6 na stronę	<b>STAW SKOKOWY</b>  Przeskok do boku @ 2x6 na stronę	<b>STAW SKOKOWY</b>  Ankling @ 2x2x5m

[Pobierz link wersji do wydruku](#)