

אימון אאוטדור out of the bucket

אביזר:

דלי ופתקים עליהם רשומים תרגילים לכל שרירי הגוף ולמטרת שיפור מרכיבי כושר גופני שונים.
על כל פתק רשומים צמד תרגילים לדוג: סקווט קפיצה+ שכיבות שמיכה. או למשל: ברפיז+ מכרעים.

האימון מחולק ל2 חלקים:

1. כח וסבולת לב ריאה
2. הספק

חימום משותף- דקה מכל תרגיל: סקווט למכרע רגל-רגל לסרוגין, שכיבות שמיכה, סקייטרים מצד לצד להעלאת הדופק 2X סבבים (6 דקות)

חלק ראשון

משך חלק ראשון: 14 דקות (7.5 דקות כל סבב)
סידור המתאמנים מראש:

הדלי מונח הפוך במרכז המעגל, הקבוצה לא מודעת לפתקים שיש (בתוך תיק קטן נפרד בתוך הדלי) ומקיפה במעגל גדול את הדלי.

3 תרגילים כאשר:

1. תרגיל ראשון משפר סבולת לב ריאה
2. תרגיל שני משפר סבולת שריר
3. תרגיל שלישי משפר יציבה

אופן התנועה במרחב היא מהמעגל החיצוני אל עבר הדלי (חוץ מהתרגיל השלישי שהוא סטטי)

התרגילים שיש לחזור אליהם, כל אחד במשך 2 דקות וחצי דקה מנוחה, 2 סבבים הם:

1. צעדי רדיפה פנים ואל חוץ המעגל
2. מכרעים לפנים ולאחור
3. פלאנק עם פשיטות ירך לאחור

חלק שני

זמן לחלק השני: 10 דקות

מטרה: הספק!!! להיות זריזים, מרוכזים ומדויקים!

שמים את הפתקים בתוך הדלי (להוציא מתוך תיק קטן שלא יתפזרו)

במהלך ה10 דקות הללו יש לאגור כמה שיותר פתקים!!
סדר ביצוע התרגילים:

9 סקווט קפיצה	1 פוש אפ
8 סקווט קפיצה	2 פוש אפ
7 סקווט קפיצה	3 פוש אפ
...	...
1 סקווט קפיצה	9 פוש אפ

סיימת? מצוין! לגשת לפתק הבא!

מי שאוסף הכי הרבה פתקים מקבל במתנה את הדלי!