

## Wtorek

- Rozgrzewka:

Hip CARs 2 x 6; Knee CARs 2 x 6; WGS 2 x 5

90-90 hip switch 12 times

Lunges torso rotation 2 x 5 each leg

Hamstring walk 2 x 30 s; Glute bridge 2 x 12; Loaded calf stretch 2 x 45 s

Bent knee calf raise 2 x 12

<https://youtu.be/TOFJ6yW7AOc>

- Backsquat:

<https://youtu.be/QmZAiBqPvZw>

2-4 sets; 6-8 reps; 31X; 4 min rest; RIR1

- Romanian deadlift:

[https://youtu.be/aTV6PlYey\\_Y](https://youtu.be/aTV6PlYey_Y)

2-4 sets; 6-8 reps; 31X; 3- 4 min rest; RIR1

- Single Leg Calf Raise:

[https://youtu.be/uRyk\\_ZN2ya0](https://youtu.be/uRyk_ZN2ya0)

2-4 sets; 10-12 reps; 51X; 3 min rest; RIR 1

## Czwartek

- Rozgrzewka:

Hip CARs 2 x 6 ; Knee CARs 2 x 6

WGS 2 x 5 each side ; 90/90 hip switch x 12 ; Hip hike 3 x 12

Lunges with torso rotation 2 x 8 ; Cossack squat 2 x 8

Bent knee calf raises 2 x 15; Forward hops 3 x 20

Lateral hops 3 x 20 ; Depth drop x 12

<https://youtu.be/TOFJ6yW7AOc>

- Split Squat:

<https://youtu.be/UcZVX7Sc9YI>

2-4 sets; 8-10 reps; 40X; 3 min rest; RIR 1

- Nordic Hamstring Curl:

<https://youtu.be/zwPKWKpk0d4>

2-3 set; 4-6 reps; Jak najdłuższa ekscentryka; 3 min rest; RIR 1

- Barbell Bench Press:

2-4 sets; 6-8 reps; 41X; 4 min rest; RIR 1

- Neutral Grip Pull Up:

<https://youtu.be/3bt8gEDXDGw>

2-4 sets ; Max reps ; 41X ; 4 min rest ; RIR 1

## Sobota

- Rozgrzewka:

Rolka - każda partia 30-45 s

Hip internal rotation with roller 2 x 12 ; 90/90 switch x 12

WGS 2 x 5 ; Hip hike 2 x 12 ; Forward hops 2 x 20

Lateral hops 2 x 20; SL forward hops 2 x 20

SL Lateral hops 2 x 20; ABK jump x 3 ; Drop jump 3 x 3

<https://youtu.be/TOFJ6yW7AOc>

- Box Squat:

2-4 sets ; 5 reps; 4 min rest

Maks prędkość ruchu

Box na taką wysokość, aby uzyskać kąt ugięcia jak przy wyskoku

<https://youtu.be/xubJ5Jo-v6E>

- **Box jumps**

3 wskoki

Box na taką wysokość żebyś był w stanie wskoczyć na prostych nogach

- **Kneeling Jump to Broad Jump:**

2 sets ; 6 skoków ; 3 min rest

<https://youtu.be/rcWU-9wtkEo>

- **Pogo jumps:**

2-4 sets; 8-10 reps; 3 min rest

<https://youtu.be/3cW9dETEPjA>

- **Rotational Medicine Ball Throw:**

5-6 kg; 8 razy strona; 3 min rest

Maks prędkość ruchu;

<https://youtu.be/ka2z3PqXDUQ>

