

<b>Imię i nazwisko:</b>					
<b>Wiek:</b>				<b>Grupa wiekowa:</b>	
<b>Posiadany stopień:</b>				<b>Cel główny:</b>	
<b>Cele poboczne:</b>					
<b>Data</b>		<b>TRENING NUMER: 1</b>			
<b>Czas treningu</b>					
<b>KOŃCÓWKI TECHNIK NOŻNYCH</b>					
<b>Yop Chagi</b>	<b>Seria</b>		<b>Liczba powtórzeń</b>		<b>Czas</b>
	<b>1 seria:</b>				
	Noga prawa		10		
	Noga lewa		10		
	<b>2 seria:</b>				
	Noga prawa		10		
Noga lewa		10			
<b>3 seria:</b>					
Noga prawa		10			
Noga lewa		10			
<b>TRZYMANIE NOGI</b>					
<b>Yop Chagi</b>	<b>Seria</b>		<b>Liczba powtórzeń</b>		<b>Czas</b>
	<b>1 seria:</b>				
	Noga prawa				10 s
	Noga lewa				10 s
	<b>2 seria:</b>				
	Noga prawa				10 s
Noga lewa				10 s	
<b>3 seria:</b>					
Noga prawa				10s	
Noga lewa				10s	
<b>TECHNIKI NOŻNE KOMBINACYJNE / ZŁOŻONE</b>					
<b>Yop Chagi</b>	<b>Seria</b>		<b>Rodzaj</b>		<b>Czas</b>
	<b>1 seria 12 kopnięć:</b>				
	Noga prawa		3 szybkie (trzecia zatrzymana na 3 s.)		
	Noga lewa		3 szybkie (trzecia zatrzymana na 3 s.)		
	<b>2 seria 9 kopnięć:</b>				
	Noga prawa		3 szybkie (trzecia zatrzymana na 3 s.)		
Noga lewa		3 szybkie (trzecia zatrzymana na 3 s.)			
<b>3 seria 6 kopnięć:</b>					
Noga prawa		3 szybkie (trzecia zatrzymana na 3 s.)			
Noga lewa		3 szybkie (trzecia zatrzymana na 3 s.)			
<b>WOLNE WYKONYWANIE TECHNIK NOŻNYCH</b>					
<b>Yop Chagi</b>	<b>Rodzaj</b>				<b>Czas</b>
	Walka z cieniem/ wolne podnoszenie i opuszczanie techniki na maksymalną wysokość/ obroty z utrzymaną techniką				5 min
<b>KOPNIĘCIA WYKONYWANE NA POPRAWĘ SZYBKOŚCI / CZASU REAKCJI</b>					
<b>Yop Chagi</b>	<b>Seria:</b>		<b>Jak</b>	<b>Czas</b>	<b>Liczba wykonanych kopnięć</b>
	<b>1 seria:</b>		Od ziemi na max wysokość		
	Noga prawa			10 s	
	Noga lewa		10 s		
<b>2 seria:</b>					
Noga prawa			10 s		
Noga lewa			10 s		
<b>WOREK BOKSERSKI / TARCZA</b>					
<b>Yop Chagi</b>	<b>Czas</b>		<b>Uwagi</b>		
	3 rundy x 1 min				