

## **Temat:** Ćwiczenia sprawnościowe

### **Rozgrzewka:**

- Krażenia ramion w przód 20x
- Krażenia ramion w tył 20x
- Oburącz krążenia ramion w przód 20x
- Oburącz krążenia ramion w tył 20x

- Skipping A 30x

- Skipping c 30x

- Pajacyk 30x

### **Rozciąganie dynamiczne:**

-Mięśnie dwugłowe 10x na nogę

-Mięśnie czworogłowe 10x na nogę

-Mięśnie przywodziciela 10x na nogę

### **Część główna:**

Przechodzimy do strony i wykonujemy ćwiczenia jakie wylosujemy. Wszystko powtarzamy 2x8 min odpoczynek między ćwiczeniami 3 minuty.

Link do strony:

<https://damianrudnik.com/wfwdomu/>

### **Część końcowa:**

Ćwiczenia rozciągające statyczne