

TEMAT: Piłka nożna- technika

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:

Wykonujemy 4 obwoły nagranych przeze mnie ćwiczeń. Jeżeli ktoś nie posiada piłki nożnej, a posiada jakąś inną piłkę to wykonuje ćwiczenia z piłką jaką ma do dyspozycji.

Każde ćwiczenie wykonujemy w określonej liczbie powtórzeń nagranych w filmie.

Film z ćwiczeniami:

https://www.youtube.com/watch?v=ufc9fT1LPu0&feature=share&fbclid=IwAR1A4rZtT8UVQ76Yzc_FQaTSv6rtuxd0eN1spxpq0Sq4oKxnt-iVzd28jro

Po skończonych ćwiczeniach przechodzimy do ćwiczeń rozciągających.

Przypominam o oddaniu zadanej pracy w terminie do 29.04.

Pozdrawiam

Przemysław Senderski