

KLASA Va Chłopcy

Zadanie do wykonania w dniu 31.03.2020

TEMAT: WZAMCNIANIE MIĘŚNI RĄK I NÓG

Zestaw ćwiczeń :

Rozgrzewka:

- Krażenia ramion w przód 10x
- Krażenia ramion w tył 10x
- Oburącz krążenia ramion w przód 10x
- Oburącz krążenia ramion w tył 10x

-Skipping A 20x

-Skipping c 20x

Rozciąganie dynamiczne:

- Mięśnie dwugłowe 10x na nogę
- Mięśnie czworogłowe 10x na nogę
- Mięśnie przywodziciela 10x na nogę

Przechodzimy do ćwiczeń:

-Przysiady 10x

-Mięśnie brzucha 10x

-Pompka 10x

-Mięśnie grzbietu 10x

-Pajacyk 25x

-Wykroki na Prawą i Lewą nogę 10x na nogę

-Aniołki 10x

-Cały zestaw powtarzamy 2x, odpoczynek między ćwiczeniami 30 sek

Zadanie do wykonania w dniu 07.04.2020

TEMAT: CWICZENIA ROZCIAGAJĄCE

Ćwiczenia rozciągające

KAŻDE CWICZENIA WYKONUJEMY PO 10X

CAŁY ZESTAW CWICZEŃ POWTARZAMY 2X

Wstawiam link do ćwiczeń:

<https://youtu.be/axnkend1wNQ>

Zadanie do wykonania w dniu 10.04.2020

TEMAT: ĆWICZENIA STABILIZACYJNE

Rozgrzewka:

- Krażenia ramion w przód 10x
- Krażenia ramion w tył 10x
- Oburącz krążenia ramion w przód 10x
- Oburącz krążenia ramion w tył 10x

-Skipping A 20x

-Skipping c 20x

Rozciąganie dynamiczne:

- Mięśnie dwugłowe 10x na nogę

- Mięśnie czworogłowe 10x na nogę
- Mięśnie przywodziciela 10x na nogę

PRZECHODZIMY DO ĆWICZEŃ:

- DESKA NA PRZEDRAMIONACH
- PODPÓR NA LEWYM BOKU
- PODPÓR NA PRAWYM BOKU
- DESKA Z PRAWĄ NOGĄ W GÓRZE
- DESKA Z LEWĄ NOGĄ W GÓRZE
- WZNOŚ TŁOWIA W LEŻENIU
- DESKA NA PRZEDRAMIONACH RUCH PRAWĄ NOGĄ GÓRA DÓŁ
- DESKA NA PRZEDRAMIONACH RUCH LEWĄ NOGĄ GÓRA DÓŁ
- PODPÓR NA LEWYM BOKU, RUCH PRAWĄ NOGĄ GÓRA DÓŁ
- PODPÓR NA PRAWYM BOKU, RUCH LEWĄ NOGĄ GÓRA DÓŁ

LINK DO ĆWICZEŃ:

https://www.youtube.com/watch?v=OFFyNK5_1xc&feature=youtu.be&fbclid=IwAR12BPImvFP0VxS-gUXSEp0NjZ4eddSaMaPRsQUMz-b9U8UsohFragJkRmk

**KAŻDE ĆWICZENIE WYKONUJEMY PO 15 sek./ przerwa między ćwiczeniami 30sek.
CAŁY ZESTAW ĆWICZEŃ POWTARZAMY 2X**