

TEMAT: Ćwiczenia sprawnościowe i koordynacyjne, wzmacnianie mięśni nóg i rąk

Lekcja online w aplikacji webex rozpocznie się w dniu wtorek 20.05. godz.12.30. (godz.12.25 prześle na email link do logowania)

**Rozgrzewka :**

- KRAŻENIA PRZÓD 15X PRZÓD
- SKIPING A 30sek.
- PAJACYK 20X
- SKIPING C 30 SEK
- PRZYSIAD 15X
- ANIOŁKI 10X
- SCYZORYK 10X

Całość powtarzamy 2x.

**Ćwiczenia rozciągające:**

[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=279&v=pt-8imEZV9k&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?time_continue=279&v=pt-8imEZV9k&feature=emb_logo)

**Część główna:**

Po rozciągnięciu przechodzimy do części głównej i wykonujemy następujące ćwiczenia w czasie po 20 sekund każde ćwiczenie,20 sekund odpoczynku. Cały obwód 6 ćwiczeń powtarzamy 3x.

1. 2 PRZYSIADY + 2 WYSKOKI KOLANA DO KLATKI
2. PODPÓR NA PRZEDRAMIONACH
3. 2X MIEŚNIE GRZBIETU W LEŻENIU NA BRZUCHU+ 2X ANIOŁEK
4. W PODPORZE PRZODEM DOTKNIĘCIE KOLANEM ŁOKCIA PO PRZEKĄTNEJ
5. 2X POMPKA + W 2X DOSKOK KOLANAMI DO RĄK W PODPORZE
6. 2X NISKIE ODBICIE +1 WYSOKI.

**Część końcowa :**

Ćwiczenia rozciągające: statyczne.

Link do ćwiczeń:

<https://www.youtube.com/watch?v=ba9SWTVmgTY>