

7a chłopcy 15.04.2020

Temat: Ćwiczenia Ogólnorozwojowe

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

Rozciąganie dynamiczne:

-Mięśnie dwugłowe 10x na nogę

-Mięśnie czworogłowe 10x na nogę

-Mięśnie przywodziciela 10x na nogę

Część Główna:

Kliknij w link i zakręć kołem. Wykonuj ćwiczenia w dwóch seriach po 15minut. Przerwa między seriami 5 minut.

Link do koła:

<https://wordwall.net/pl/resource/893767/wychowanie-fizyczne/wf-online-w-domu-ćwiczenia>

Proszę informacje po skończonych ćwiczeniach.

Pozdrawiam

Przemysław Senderski