

TEMAT: Ćwiczenia wzmacniające w formie obwodu. Ćwiczenia rozciągające

### ROZGRZEWKA:

- KRAŻENIA RAMION PRZOD, TYŁ ,NA PRZEMIAN STRONNIE
- KROK DOSTAWNY PRAWY, LEWY BOK
- PRZEKŁADANKA PRAWY, LEWY BOK
- ODWODZENIE PRZEODEM Z KROKIEM DOSTAWNYM
- PRZYWODZENIE PRZODEM Z KROKIEM DOSTAWNYM
- WYMACHY PRAWA , LEWA NOGA RYTMICZNE
- WYSOKO SKIPING A
- SKIPING C
- WYSKOKI NA PRZEMIAN STRONNE

### STRECHING:

- W MARSZU ROZCIAGANIE M.DWUGŁOWYCH
- W MARSZY ROZCIĄGANIE M.CZWOROGŁOWYCH
- W MARSZY ROZCIĄGANIE PRZYWODZICIELI

**PO SKOŃCZONEJ ROZGRZEWCE PRZECHODZIMY DO ZESTAWU ĆWICZEŃ  
OBWODOWYCH. WYKONAJ ĆWICZENIA W OKREŚLONYCH POWTÓRZENIACH I  
PRZEJDZ DO NASPTENYCH ĆWICZEŃ. POLICZ ILOŚĆ WYKONANYCH  
OBWODÓW PRZEZ 15 MINUT.**

### ĆWICZENIA:

1. 10X MIĘSNIE BRZUCHA
2. 10X POMPKA
3. 10X PAJACYK
4. 10X PRZYSIAD
5. 10X WYSKOK KOLANA DO KLATKI PIERSIOWEJ
6. 10X ANIOŁK

**PO SKOŃCZONYCH ĆWICZENIACH PRZEJDZ DO ĆWICZEN ROZCIĄGAJĄCYCH.**

<https://youtu.be/axnkend1wNQ>

