

Temat: Ćwiczenia sprawnościowe

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:

Przechodzimy do strony i wykonujemy ćwiczenia jakie wylosujemy. Wszystko powtarzamy 2x8 min odpoczynek między ćwiczeniami 3 minuty.

Link do strony:

<https://damianrudnik.com/wfwdomu/>

Część końcowa:

Ćwiczenia rozciągające statyczne