

ŚRODA 13.05.2020

ROZGRZEWKA

1minuta bieg w miejscu

30s przerwy

1 minuta skip A w miejscu

30 s przerwy

1 minuta skip C

30 s przerwy

W miejscu

*krążenia ramion w przód, w tył i naprzemianstronnie po 10 powtórzeń

*pozycja rozkroczna krążenia tułowiem 5 razy w jedną 5 w drugą stronę

*pozycja rozkroczna dłonie na kolanach krążenia w stawach kolanowych do wewnątrz na zewnątrz po 10 powtórzeń

Przez dwie minuty wykonuj swoją (wymyśloną przez siebie rozgrzewkę)

ZADANIE GŁÓWNE powtarzamy rzut O UCHI GARI

1. Stoimy w lekkim rozkroku raz prawa raz lewa noga wykonuje ruch po okręgu na zewnątrz wykonujemy 2 serie po 10 powtórzeń
2. Stoimy w lekkim rozkroku , krok w przód noga prawą następnie dostawiamy nogę lewą i prawa noga wykonuje ruch po okręgu na zewnątrz wykonujemy dwie serie po 10 powtórzeń
3. Stoimy w lekkim rozkroku , krok w przód noga lewa następnie dostawiamy nogę prawą i lewa noga wykonuje ruch po okręgu na zewnątrz wykonujemy dwie serie po 10 powtórzeń

Na zakończenie 3 serie po 10 pompek japońskich w przód i w tył

POWODZENIA