

PIĄTEK 17.04.2020

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

ZADANIE GŁÓWNE POWTARZAMY WSZYSKIE TECHNIKI RZUTÓW OMAWIANE ZDALNIE DO TEJ PORY

KO SOTO GARI 10 RAZY

O SOTO GARI 10 RAZY

KUBI NAGE 10 RAZY

O GOSHI 10 RAZY

KOSHI GURUMA 10 RAZY

DE ASHI BARAI 10 RAZY

Na zakończenie 3 serie wejścia i zejścia z krzeselka po 1 minucie.

POWODZENIA