

Klasa I-III

Rozgrzewka:

<https://www.youtube.com/watch?v=rx2FMlf8sGU>

Seria ćwiczeń:

5x 20 przysiadów z 30 sekundową przerwą

5x 20 pompek z przerwą 1 minutową

5x 20 brzuchów z przerwą 1 minutową (pozycja wyjściowa na plecach nogi zgięte w kolanach ,
rączki zaplecione za szyją)

rozciąganie siad płołkarski, prosty, szpagaty i skłony 10 minut

Na czworakach wokół pokoju jedno koło.

Ćwiczenia techniczne do oglądania w filmach:

1. https://www.youtube.com/watch?v=HjvvrZh_6z0
2. <https://www.youtube.com/watch?v=h97drN4VWvc>

Milej zabawy!!!