

Klasa I-III

Rozgrzewka:

krążenia ramion w przód 20x

krążenia ramion w tył 20x

krążenia ramion naprzemianstronne 20x

skłony tułowia w przód 20x

skłony tułowia w bok 20x ręczki na bioderkach

krążenia bioder 10x w lewo i 10x w prawo

Seria ćwiczeń:

5x 20 przysiadów przerwa 45 sekund

5x 20 pompek przerwa 45 sekund

5x 20 brzuchów przerwa 45 sekund

Rozciąganie siad prosty i płożarski (skłony po 20 razy na każdą nogę)

Ćwiczenia techniczne do oglądania w filmach:

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

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

Milej zabawy!!!