

Klasa 7-8

Rozgrzewka :

https://www.youtube.com/watch?v=CDZFLu_6V7c

Seria ćwiczeń:

5 x 20 pajacyków

5 x 20 brzuszków

(leżenie tyłem RR proste nad głową NN proste. Ćwiczenie polega na równoczesnym podniesieniu RR i NN do momentu dotknięcia. Po dotknięciu powracamy do pozycji wyjściowej - scyzoryki)

<https://www.youtube.com/watch?v=rwnb6DGyxQA>

5 x 20 grzbietów

5x 20 przysiadów/ 20sekund przerwy

5x 20 pompek

Po każdej lekcji rozciąganie 10min - siad płołkarski, prosty, mostki

RR- rączki