

Klasa 7-8

Rozgrzewka :

<https://www.youtube.com/watch?v=plHW0yoES6w>

Seria ćwiczeń:

Krzesełko przy ścianie – wykonujemy 5x po 30 sekund przerwa 30 sekund

<https://www.youtube.com/watch?v=plHW0yoES6w>

5x 1 minute skip A w miejscu przerwa 30 sekund

5x 1 minute skip B w miejscu przerwa 30 sekund

Po każdej lekcji rozciąganie 10min - siad płożarski, prosty, mostki, skłony w przód