

Klasa 7-8

Rozgrzewka :

https://www.youtube.com/watch?v=0_o08y9viyM

Seria ćwiczeń:

5 x 20 pompek

5 x 20 brzuszków (zgięte nogi w stawach kolanowych)

5 x 20 grzbietów

5 x 20 sekund „jaskółka” (ćwiczenie równoważne.)

5 pajacyków

5 x 20 skip A (proste plecy, wysoko kolana)

20 pajacyków

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