

Klasy 1-3

1. Ćwiczenia ogólnorozwojowe – trening 1

1. krążenia głowy ,tułowia ,bioder ,ramion/różne strony po 5-8x na stronę/
 2. wymachy ramion ,skłony tułowia w różnych płaszczyznach / 8x/
 3. wymachy nóg w leżeniu na plecach /10x/
 4. 15 x brzuszki
 5. 5-8x pompki lub damskie pompki
 6. 10x plecki/unoszenie tułowia w leżeniu na brzuchu/
 7. 8-15 przysiadów
 8. bieg w miejscu 3min.
- Powtórz 2 razy w tygodniu

2. Ćwiczenia na drabince koordynacyjnej– trening 2

- Zobacz film i spróbuj wykonać ćwiczenia. Wykonaj po 5 powtórzeń na każde ćwiczenie. Odpocznij i wykonaj wszystko raz jeszcze.

<https://www.youtube.com/watch?v=ERwTu4jB4Ws>