

Klasy 1-3

Trening 1

- *Jeżeli możesz, wyjdź z rodzicami na krótki marszobieg lub rower (30 min wolnego biegu przeplatanego marszem lub 45-60 min rower).*

Trening 2

- *W ramach rozgrzewki wykonaj bieg bokserski 3x 1 min – bez ciężarków.*

<https://www.youtube.com/watch?v=V0cpTmUk9ko>

- *Poproś rodziców o pomoc. wykonaj Indeks Sprawności Fizycznej K.Zuchory. Pomiń próbę wytrzymałości i siły ramion. Zapisz swoje wyniki (szybkość, skoczność, gibkość, siła mm. brzucha – nie oceniaj). Rezultaty prześlij do mnie na dziennik elektroniczny lub mail mikal@sportosport.pl – dopisz swoje imię i nazwisko.*

Wyjaśnienia ćwiczeń i punktacja znajduje się pod wskazanym linkiem.

http://www.gimpszow-sport.vot.pl/files/isf_zuchory.pdf

Rodzice –nie trzeba się spieszyć z wysyłaniem wyników. Jeżeli będą w kolejnym tygodniu to też się nic nie stanie .

Trening 3

- *W ramach części głównej wykonaj ćwiczenia 7 – 15 z poniższego filmiku. Poćwicz 30min.*

<https://www.youtube.com/watch?v=IeMYh7roBjk>