

Klasy 1-3

1. Ćwiczenia techniczne z piłką – trening 1

Poniedziałek i wtorek

- W ramach rozgrzewki wykonaj bieg bokierski w miejscu (bez ciężarków) **2x po 1**

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

- Zobacz film oraz spróbuj wykonać ćwiczenia od **1-3**. Na początku wykonuj ćwiczenia powoli – stopniowo szybciej. Staraj się jak najmniej patrzeć na piłkę. Poćwicz 2-3 min, zrób przerwę i tak 5 – 7 razy.

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

- Po treningu porozciągaj dolne partie mięśniowe.

2. Ćwiczenia ogólnorozwojowe – trening 2

Środa

- W ramach rozgrzewki wykonaj bieg bokierski w miejscu (bez ciężarków) **2x po 1**

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

- krążenia głowy ,tułowia ,bioder ,ramion/różne strony po 5-8x na stronę/
- wymachy ramion ,skłony tułowia w różnych płaszczyznach / 8x/
- wymachy nóg w leżeniu na plecach /10x/

Wykonaj:

- 15 x brzusków
- 5-8x pompki lub damskie pompki
- 10x plecki/unoszenie tułowia w leżeniu na brzuchu
- 8-15 przysiadów x 4 serie
- bieg w miejscu 3min – przerwa i jeszcze raz