

Klasy 1-3

1. Ćwiczenia techniczne z piłką – trening 1

- *W ramach rozgrzewki wykonaj bieg bokserki w miejscu (bez ciężarków) 2x po 1*
<https://www.youtube.com/watch?v=V0cpTmUk9ko>
- *Zobacz film oraz spróbuj wykonać ćwiczenia . Na początku wykonuj ćwiczenia powoli – stopniowo szybciej. Staraj się jak najmniej patrzeć na piłkę. Poćwicz 35 minut.*
<https://www.youtube.com/watch?v=IeMYh7roBjk>
- *Po treningu porozciągaj dolne partie mięśniowe.*

2. Ćwiczenia na drabince koordynacyjnej– trening 2

- *Zobacz film i spróbuj wykonać ćwiczenia. Wykonaj po 6 powtórzeń na każde ćwiczenie. Odpocznij i wykonaj wszystko raz jeszcze.*

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