

Klasy 1-3

1. Ćwiczenia ogólnorozwojowe + ćwiczenia techniczne z piłką

środa, czwartek, piątek

- Wykonuj ćwiczenia jak na filmiku – środa, czwartek ,piątek
<https://www.youtube.com/watch?v=Ot1yTTpmJH8>

- Zobacz film z poniższego linku oraz spróbuj wykonać ćwiczenia od 4-5 – środa
6-7 – czwartek
8-9 - piątek

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.
W piątek powtórz wszystkie ćwiczenia 1-9.

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

- Po treningu porozciągaj dolne partie mięśniowe.