

Klasy 1-3

1. Ćwiczenia techniczne z piłką

- *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.*