

## Klasy 1-3

### Poniedziałek

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

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

- W ramach części głównej wykonaj ćwiczenia 4-7 z poniższego filmiku. Poćwicz 20-30min.

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

### Wtorek

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

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

- W ramach części głównej wykonaj ćwiczenia 1-3 z poniższego filmiku. Poćwicz 20-30min.

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

### 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:

- 40 x brzuszków – (4x po 10)
- 40 pompek lub damskich pompek (4x po 10)
- 30x plecki/unoszenie tułowia w leżeniu na brzuchu (3x po 10)
- 15 przysiadów x 4 serie
- bieg w miejscu 3min – przerwa i jeszcze raz

### Czwartek i Piątek

- czwartek – wykonaj prowadzenia piłki z ćwiczenia 1-3.
- piątek - – wykonaj prowadzenia piłki z ćwiczenia 4-7.

<https://www.youtube.com/watch?v=pTUPw1hYvWA>

- Czwartek i piątek – oglądaj film i ucz się od najlepszego .

<https://www.youtube.com/watch?v=nM0jmL9X1e4>