

Klasy 1-3

1. Ćwiczenia na drabince koordynacyjnej– trening 1

- Zobacz film i spróbuj wykonać ćwiczenia 1-4. Wykonaj po 10 powtórzeń na każde ćwiczenie. Odpocznij i wykonaj wszystko raz jeszcze.

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

2. Ćwiczenia techniczne z piłką – trening 2

- *Zobacz film oraz spróbuj wykonać ćwiczenia. Na początku wykonuj ćwiczenia powoli – stopniowo szybciej. Staraj się jak najmniej patrzeć na piłkę. Poćwicz 30 minut.*

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

Po treningu porozciągaj dolne partie mięśniowe.