

Witam!

ŻYJ ZDROWO NA SPORTOWO

Zapraszam do rozgrzewki:

Pamiętaj, żeby ćwiczyć z zachowaniem wszystkich zasad bezpieczeństwa, które poznałeś na lekcjach w szkole.

Ok. 2 minuty trucht w miejscu + różnego rodzaju krążenie ramion

skip A bieg z wysokim unoszeniem kolan w miejscu x 20

skip C bieg z dotykiem piętą do pośladka w miejscu x 20

15 przysiadów- pamiętaj, żeby wykonać je na całych stopach nie pochylając tułowia jakbyś chciał usiąść na krześle

15 pajacyków- nie skacz na palcach, uginaj nogi w kolanach.

15 podskoków jak piłeczka obunóż

skrętoskłony po 5 na każdą stronę

JAK się rozgrzejecie to - Propozycja na dziś to TABATA 20 sekund ćwiczeń wzmacniających ogólnie całe ciało i 10 sekund przerwy. Cały trening zajmie Ci 6 minut możesz go oczywiście powtórzyć, jeśli będziesz mieć siłę i ochotę jeszcze raz skopiuj linki i wklej na YouTube

<https://youtu.be/Z4ziWoCuf5g>

Ćwiczenia rozciągające skopiuj linki i wklej na YouTube

[https://www.youtube.com/watch?v=TeLIWjwN\\_8k](https://www.youtube.com/watch?v=TeLIWjwN_8k)

Pozdrawiam AW