

Witam Was

„W zdrowym ciele zdrowy duch” – wykonaj więc zestaw ćwiczeń na dziś.

Propozycja na dziś:

Ćwiczenia z nietypowym przyborem.

Cały trening zajmie Ci kilka minut możesz go powtórzyć w ciągu dnia jeszcze raz albo dwa.

Pamiętaj z zasadach bezpieczeństwa- swój przybór ustaw przy kanapie by się nie przemieszczał.
Wykonaj kilka ćwiczeń w ramach rozgrzewki:

Bieg w miejscu, podskoki, krążenia ramion, pajacyki...

A teraz skopiuj linki i wklej na YouTube

Pamiętaj o piciu wody:

<https://youtu.be/9JmCztLxZYM>

Do ćwiczeń zachęć rodzeństwo lub innego członka rodziny – bawcie się razem

Przysyłajcie zaległe zadania: pomiary tętna po biegach interwałowych, rejestracja aktywności (bieg, marszobiegi, rower), test zdolności motorycznych i ostatnie ćw. kształtujące cechy motoryczne.

Pozdrawiam AW