

Dzień dobry.

Oto zestaw zadań na najbliższy tydzień. Nie musisz wykonać wszystkich ćwiczeń, zrób tyle ile możesz, na miarę swoich możliwości.

Pamiętaj o zachowaniu bezpieczeństwa, ćwiczenia wykonuj pod kontrolą dorosłych.

1. Rozgrzewka

- 20 pajacyków - 3 serie
- Skip A w miejscu 30 sekund
- Skip C w miejscu 30 sekund
- Krążenia ramion w przód, w tył, naprzemiennie
- Swobodne podskoki obunóż, na prawej nodze i lewej nodze.

2 Część główna:

Seria 1: 5 przysiadów, 5 padnij powstań, 5 brzuszków

Seria 2: 4 przysiadów, 4 padnij powstań, 4 brzuszków

Seria 3: 3 przysiadów, 3 padnij powstań, 3 brzuszków

Seria 4: 2 przysiadów, 2 padnij powstań, 2 brzuszków

Seria 5: 1 przysiadów, 1 padnij powstań, 1 brzuszków

.....

45 sekund przerwy między seriami !!

3. Rozciąganie:

Każdy indywidualnie przez 5 minut tak aby wszystkie partie ciała były chociaż troszkę rozciągnięte zaczynając od góry aż po same czubki palców !

Na dzisiaj – to wszystko. Czas szykować się na wiosenną przerwę świąteczną.

Miłych Świąt Wielkanocnych :)