

CZWARTEK 23.04.2020

ROZGRZEWKA

15 razy skip A

15 razy skip C

15 razy podskoki

15 razy pompka wyskok w górę

15 razy brzuszek wyskok w górę

15 razy przysiad wyskok w górę

Powtarzamy całą sekwencję 3 razy

ZADANIE GŁÓWNE rzut O UCHI GARI

1. Stoimy w lekkim rozkroku raz prawa raz lewa noga wykonuje ruch po okręgu na zewnątrz wykonujemy 2 serie po 10 powtórzeń
2. Stoimy w lekkim rozkroku , krok w przód noga prawą następnie dostawiamy nogę lewą i prawa noga wykonuje ruch po okręgu na zewnątrz wykonujemy dwie serie po 10 powtórzeń
3. Stoimy w lekkim rozkroku , krok w przód noga lewa następnie dostawiamy nogę prawą i lewa noga wykonuje ruch po okręgu na zewnątrz wykonujemy dwie serie po 10 powtórzeń

Na zakończenie 3 serie po 10 pompek japońskich w przód i w tył

POWODZENIA