

PIĄTEK 17.04 .2020-

ROZGRZEWKA

1minuta bieg w miejscu

30s przerwy

1 minuta skip A w miejscu

30 s przerwy

1 minuta skip C

30 s przerwy

W miejscu

*krążenia ramion w przód, w tył i naprzemianstronnie po 10 powtórzeń

*pozycja rozkroczna krążenia tułowiem 5 razy w jedną 5 w drugą stronę

*pozycja rozkroczna dłonie na kolanach krążenia w stawach kolanowych do wewnątrz na zewnątrz po 10 powtórzeń

ZADANIE GŁÓWNE POWTARZAMY WSZYSKIE TECHNIKI RZUTÓW OMAWIANE ZDALNIE DO TEJ PORY

IPPON SEOI NAGE

ASHI GURUMA

TANI O TOSHI

SOTO MAKI KOMI

DO DZIEŁA □ □