

PONIEDZIAŁEK 20.04 .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 TECHNIKĘ DUSZEŃ OMAWIANĄ ZDALNIE DO TEJ PORY

OKURI ERI JIME

MOROTE JIME

GYAKU JUJI JIME

NAMI JUJI JIME

DO DZIEŁA □ □