

WTOREK .02.06. 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

Przez dwie minuty wykonuj swoją (wymyśloną przez siebie rozgrzewkę)

ZADANIE GŁÓWNE DOSKONALENIE SWOJEJ ULUBIONEJ TECHNIKI RZUTU

Będziesz potrzebował pomocy rodzica lub rodzeństwa. Poproś aby rodzeństwo bądź rodzic ubrało górę od judogi (jeżeli się zmieści ☐ bądź rozpinana bluzę i wykonuj wejścia do wybranego przez ciebie rzutu

WYKONAJ 3 SERIE PO 10 POWTÓRZEŃ SWOJEJ ULUBIONEJ TECHNIKI RZUTU

po każdym powtórzeniu i wykonujemy 10 razy leżenie tyłem i skłony tułowia w przód „ brzuszki” DO DZIEŁA

UDANEGO TRENINGU ☐ ☐

POWODZENIA