

WTOREK .26.05. 2020

ROZGRZEWKA

60sekund bieg w miejscu

60 sekund pajacyki

60 sekund krążenia ramion w przód

60 sekund krążenia ramiona w tył

60 sekund krążenia przedramion

60 sekund skręty tułowia

60 sekund skłony tułowia w przód

60 sekund krążenia w stawach kolanowych

60 sekund podpór przodem a następnie wyskok w górę

60 sekund leżenie tyłem a następnie wyskok w górę

1 seria to wykonanie wszystkich wymienionych ćwiczeń następnie przerwa 30 sekund i kolejna seria

Wykonujemy 2 serie

ZADANIE GŁÓWNE trening wzmacniający mięśnie brzucha

Każde ćwiczenie wykonujemy przez 60 sekund

Przerwa pomiędzy ćwiczeniami to 30 sekund „biegu boksinerskiego”

1 ćwiczenie

Leżenie tyłem nogi zgięte w stawach kolanowych wykonujemy „brzuszki” **ZRÓB 3 SERIE**

2 ćwiczenie

Podpór tyłem na przedramionach nogi wyprostowane uniesione 10 cm nad podłogę wykonujemy „nożyce” poziome **ZRÓB 3 SERIE**

3 ćwiczenie

Leżenie tyłem ramiona wyprostowane nad głową , nogi wyprostowane wykonujemy jednoczesny wznos ramion i nóg tak aby dłonie próbowały dotknąć stóp „syczoryk” **ZRÓB 3 SERIE**

4 ćwiczenie

Leżenie bokiem potrzebujemy unieruchomić stopy tzn poproś rodzica bądź rodzeństwo o przytrzymanie stóp aby nie odrywały się od podłogi wykonujemy skłon tułowia w bok. Powtarzamy to na drugą stronę **ZRÓB 3 SERIE**

5 ćwiczenie

Leżenie tyłem nogi zgięte w stawie kolanowym ręce za głową wykonujemy skłon tułowia tak aby prawy łokieć dotykał lewego kolana i odwrotnie. **ZRÓB 3 SERIE**

6 ćwiczenie

Podpór tyłem na przedramionach nogi wyprostowane uniesione 10 cm nad podłogę wykonujemy „nożyce” pionowe **ZRÓB 3 SERIE**

NA ZAKOŃCZENIE ZŁÓŻ ŻYCZENIA MAMIE BO DZIS JEST JEJ ŚWIĘTO ☐ ☐

POWODZENIA☐ ☐