

Klasy 4-8

1. Ćwiczenia techniczne z piłką – trening 1

Poniedziałek

- Wykonaj rozgrzewkę z poprzedniego treningu: 10 min

<https://www.youtube.com/watch?v=2hBptb-Vfwo>

- Zobacz film oraz spróbuj wykonać ćwiczenia od **1-10**. Na początku wykonuj ćwiczenia powoli – stopniowo szybciej. Staraj się jak najmniej patrzeć na piłkę. Poćwicz 30min.

<https://www.youtube.com/watch?v=IeMYh7roBjk>

- Po treningu porozciągaj dolne partie mięśniowe.

Wtorek

- W ramach rozgrzewki wykonaj bieg bokierski w miejscu **3x po 1 min**

<https://www.youtube.com/watch?v=V0cpTmUk9ko>

- Powtórz ćwiczenia od 1-10 – 10 min
- Wykonaj ćwiczenia 11-20 – 30min

<https://www.youtube.com/watch?v=IeMYh7roBjk>

- Po treningu porozciągaj dolne i górne partie mięśniowe.

2. Ćwiczenia ogólnorozwojowe – trening 2

Środa

- bieg bokierski /3 min/ - bez ciężarków

<https://www.youtube.com/watch?v=V0cpTmUk9ko>

- krążenia głowy, tułowia, bioder, ramion/różne strony po 10-12 razy na stronę/,
- wymachy ramion, skłony tułowia w różnych płaszczyznach /12x/,
- wymachy nóg w leżeniu na plecach /x12/
 - 4 x 20 pompek,
 - 4 x 20 brzusków – nogi podkurzone, stopy przytrzymane przez np.łóżko,
 - 4 x20 przysiadów,
 - 4 x 20 pajacyków,
 - 4 x 20 grzbietów – ręce za głowę, nogi przytrzymaj o łóżko.