Witamy Uczniowie!

W tym tygodniu Mamy dla Was propozycje ćwiczeń, które możemy wykonać w domu lub na własnym podwórku jeśli pozwoli nam na to pogoda. Pamiętajmy aby wywietrzyć pomieszczenie przed ćwiczeniami i po nich. Wykonujemy je we wtorek, środę i piątek, co najmniej jedną godzinę po posiłku (nie ćwiczymy na czczo). Pamiętajmy o zachowaniu bezpieczeństwa *zawsze robimy rozgrzewkę*!

Rozgrzewka:

- bieg zwykły w miejscu 2 min,

-bieg w miejscu z wysoko uniesionymi kolanami w przód 30 sek,

-bieg w miejscu z uderzaniem piętami o pośladki 30 sek,

- w podskokach skręt obunóż 30 sek

- bieg bokserski 1min,

- 10 przysiadów,

- 5 skłonów w przód do lewej i prawej nogi.

Link do ćwiczeń: https://youtu.be/dIUAjjs1HCQ

Ten zestaw proszę powtórzyć 2x (jeśli komuś sprawiły te ćwiczenia problem proszę o 1 x). Jeśli będziecie mieć jakieś pytania w związku z ćwiczeniami proszę o kontakt przez librusa.

Pozdrawiamy Justyna Wachowicz, Artur Parzych