

ZESTAW ĆWICZEŃ DO SAMODZIELNEGO WYKONANIA

ROZGRZEWKA

Wykonaj kilka ćwiczeń, które dobrze znasz z naszej z codziennej rozgrzewki na lekcjach wychowania fizycznego (pamiętaj, żeby rozgrzać wszystkie partie ciała).

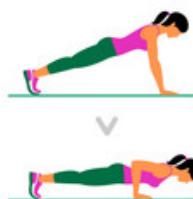
Każde ćwiczenie wykonaj przez 30 s następnie przejdź do kolejnego ćwiczenia.



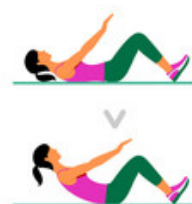
1 PAJACYKI



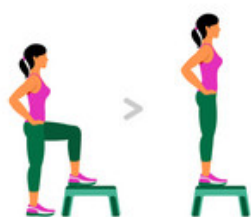
2 SIAD PRZY ŚCIANIE



3 POMPKI



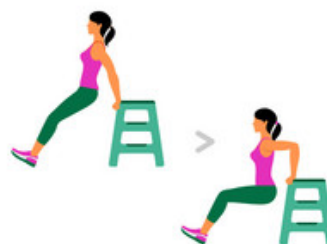
4 BRZUSZKI



5 STEP UP



6 SQUATY



7 TRICEPS - OPUSZCZANIE



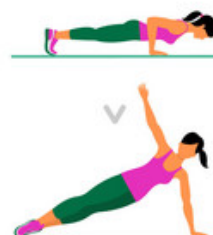
8 PLANK



9 BIEG W MIEJSCU,
KOLANA WYSOKO



10 WYPADY



11 OBROTY TUŁOWIA



12 DESKA BOKIEM

Jeśli udał Ci się dość do 12 ćwiczenia i wykonać wszystko wg. instrukcji to GRATULUJĘ!!!

UWAGA!!! Możesz ten zestaw powtarzać codziennie zwiększając liczbę serii lub czas wykonywania każdego ćwiczenia.