

Zestaw Ćwiczeń. Czas około 30-45 min. Potrzebne rzeczy: stoper, materac ,karimata bądź pościel, piłka

Rozgrzewka:

- 20 sekund pajacyk

Przerwa: 10 sekund

-20 sekund skip A

Przerwa 10sekund

-20 sekund skip C

Przerwa 10sekund

-20 podskoki do góry

Przerwa 10 sekund

Rozciąganie:

-skłon o prostych nogach.

-w rozkroku skłon do lewej i prawej nogi

-przyciąganie kolana do klatki piersiowej lewego i prawego

-przyciąganie piety do pośladka lewego i prawego

-krążenia tułowia

-krążenia ramion w przód i w tył

-w rozkroku skłonu w bok lewy i prawy

Zadania!:

1. 3 serie po 20 brzusków

Przerwa:1 min

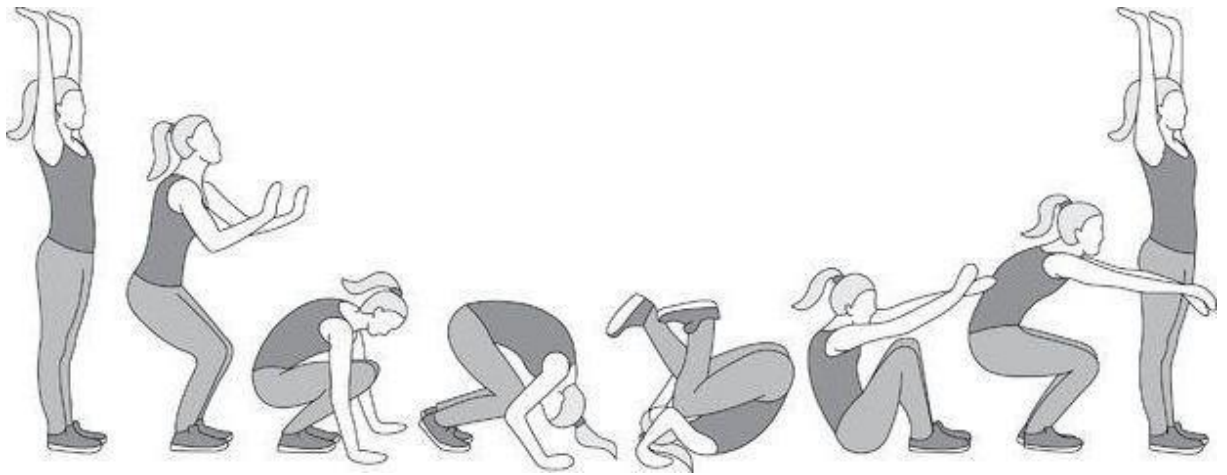
2. 3 serie po 20 wznosów tułowia w leżeniu na brzuchu

Przerwa:1 min

3. 3 serie po 10 podskoków z przysiadu

Przerwa:1 min

4. dobrze technicznie wykonane przewroty w przód na materacu, karimacie, pościeli (fikołki)



5. Kozłowanie piłki: 30 prawą ręką, 30 lewą ręką, 30 na zmianę
6. Odbicia siatkarskie w siadzie nad głową: 30 odbić
7. 3x Stanie na rękach z asekuracją rodziców bądź kogoś z rodziny.