

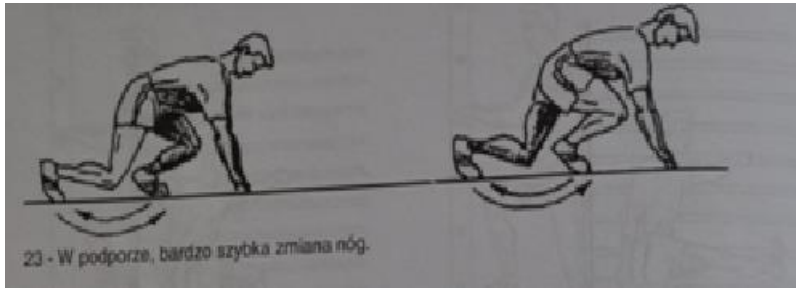
## IV i V

### Ćwiczenia na materacach bądź ziemi

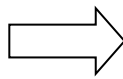
-2x15 brzuszków prostych

-2x20 wznosów

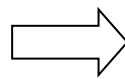
-ćw. 23 ze zdjęcia - **po 6 na noge**



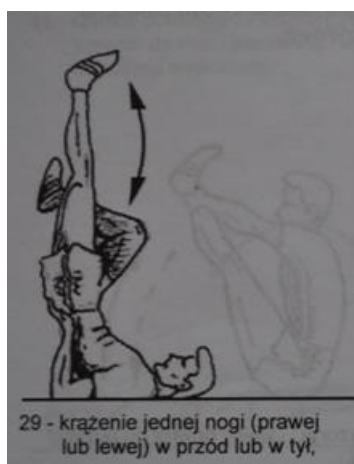
-ćw. 24- **10 powtórzeń**



-ćw. 25- **po 6 na noge**



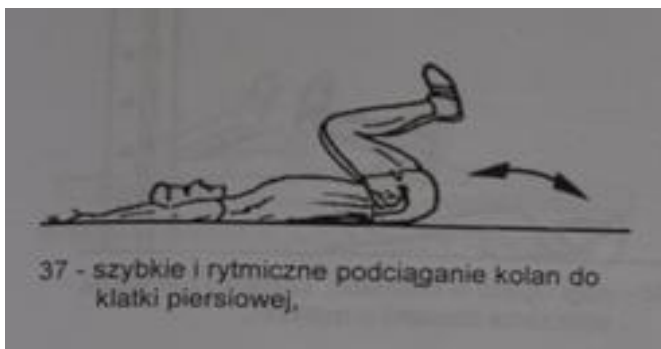
**-ćw. 29 ze zdjęcia- 6 powtórzeń na nogę**



**-ćw. 30- 12 powtórzeń**



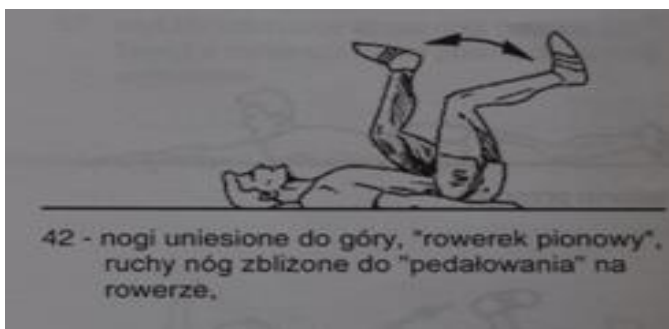
**-ćw. 37- 6 powtórzeń**



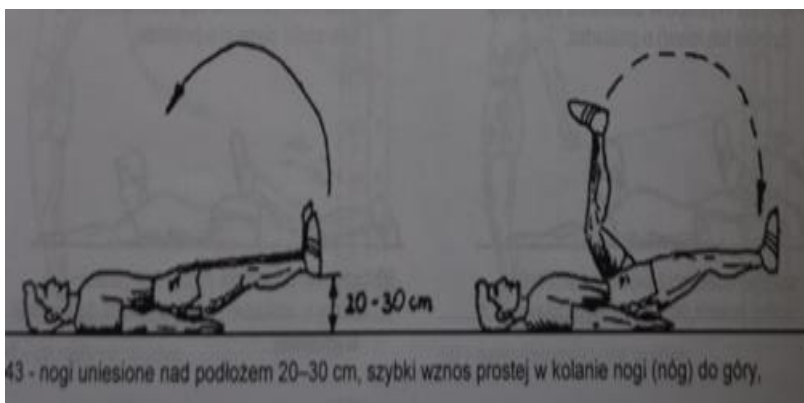
**-ćw. 38- po 6 na noge**



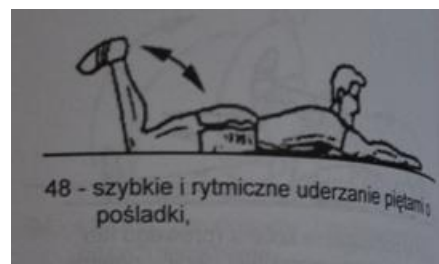
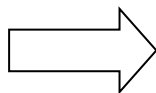
**-ćw 42- 12 powtórzeń**



**-ćw. 43- po 6 na noge**



**-ćw. 48- 8 powtórzeń**



**-ćw 50- po 6 na noge czyli w sumie 16 powtórzeń**



**-Ćwiczenia rozciągające:**

**\*skłon o prostych nogach**

**\*w rozkroku skłon do lewej i prawej nogi(przytrzymać 10sekund i wyprost i skłon do drugiej nogi)**

**\*wykrok(wypad) w przód na lewą i prawą nogę**

**\*przyciągnięcie kolana do klatki piersiowej stojąc na jednej nodze(prawe i lewe kolano)**

**\*przyciągnięcie pięty do pośladka(prawa i lewa pięta)**