

Klasa IA i B (grupa 1) – 23.11.2020

Temat : Wzmacnianie układu mięśniowego poprzez ćwiczenia izometryczne

Rozgrzewka : należy wykonać następujące ćwiczenia:

- krążenia ramion w przód
- krążenia ramion w tył
- krążenia ramion w przód (oburącz)
- krążenia ramion w tył (oburącz)
- **skrętoskłony (prawa ręka dotyka lewej nogi)**
- **skłony tułowia w przód**
- bieg krokiem odstawno – dostawnym, bokim
- bieg krokiem odstawno – dostawnym – drugi bok
- bieg krokiem skrzyżnym (przeplatanka)
- skiping A i C – wykonać dwa razy

Uwaga : pogrubione ćwiczenia należy wykonać 12razy

Pod tym linkiem:

<https://www.youtube.com/watch?v=ZAdaSyG8zwM>

znajdziecie trening izometrycznych, proszę się stosować do poleceń z filmiku

Powodzenia i dobrej zabawy, Dawid Florian