

Klasa IIB i D – 12.11.2020

Temat: Doskonalenie siły mięśni klatki piersiowej i grzbietu.

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)
- skipping A i C – wykonać dwa razy

Uwaga : pogrubione ćwiczenia należy wykonać 12razy

Pod tym linkiem:

https://www.youtube.com/watch?v=bS0oNNx_yWE

Znajduje się zestaw ćwiczeń doskonalących siłę **mięśni grzbietu**. Są to bardzo ważne ćwiczenia dla naszego kręgosłupa

Pod tym linkiem:

https://www.youtube.com/watch?v=_VB3YtzF5_8

Znajduje się zestaw ćwiczeń doskonalących siłę **mięśni klatki piersiowej**. Należy w tym filmiku pominąć rozgrzewkę

Bardzo proszę o nadesłanie zdjęć lub filmików jak poradziście sobie z organizacją zajęć na maila d.florian@szkolymiosla-pilzno.pl

Pozdrawiam i życzę dobrej zabawy 😊

