

Klasa II A – 20.11.2020

Temat : Doskonalenie siły mięśni brzucha i kończyn dolnych

Pod tym linkiem:

<https://ewf.h1.pl/student/?token=8GIUVNa3gngFDMi18fhoaLugade4Vhby5nmFDPdavS9w4xnpDZ>

znajduje się trening ABS czyli 8 ćwiczeń w każdej serii 45 sekund pracy , 15 sekund odpoczynku

OBOWIĄZKOWO PROSZĘ PRZEPROWADZIĆ ROZGRZEWKĘ

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

Pozdrawiam Dawid Florian