

Witam

W ramach lekcji wychowania fizycznego przesyłam zestaw ćwiczeń na cały tydzień. Proszę ten zestaw wykonać przynajmniej 3 razy w tygodniu po 3 serie. Pierwsza seria każde ćwiczenie ma trwać 30 sekund, druga seria 45 sekund natomiast trzecia seria 60 sekund. Oczywiście zestaw ćwiczeń możemy wykonywać codziennie w ramach przerwy między odrabianiem poszczególnych lekcji z różnych przedmiotów.

Zestaw ćwiczeń:

1. pajacyki
2. skip A w miejscu- wysokie dynamiczne unoszenie kolan
3. deska- podpór na łokciach i trzymamy pozycje nieruchomo w równej linii
4. brzuszki - leżenie na plecach nogi uniesione pod kątem 90 stopni , ręce na kark i dotykamy łokciami kolan
5. przysiady- przypominam żeby stopy nie odrywały się od podłogi podczas ćwiczenia
6. podpór przodem wspinaczka- prawe kolano dotyka lewego łokcia a potem lewe kolano dotyka prawego łokcia i w szybkim tempie wykonaj to ćwiczenie.

Powodzenia

pozdrawiam

Adam Idzikowski