

23.03 – 28.03.2020

Poniedziałek Ćwiczenia ogólne	Środa Ćwiczenia ogólne	Czwartek Gibkość	Piątek Ćwiczenia ogólne i siłowe	Sobota Gibkość
<p><u>ROZGRZEWKA – 10-15 min:</u> - Krążenia ramion - krążenia bioder - skłony w przód z pogłębieniem - krążenia kolan - marsz w miejscu na palcach – na piętach</p> <p>ĆWICZENIA GŁÓWNE: 5 serii po: 25 brzuszków, 20 przysiadów, 20 pompek, 20 naprzemiennych wyrzutów nóg w przysiadzie podpartym.</p> <p>ROZCIĄGANIE – 15 min. – takie jak po treningu.</p>	<p><u>ROZGRZEWKA – 10-15 min:</u> - Krążenia ramion - krążenia bioder - skłony w przód z pogłębieniem - krążenia kolan - marsz w miejscu na palcach – na piętach</p> <p>ĆWICZENIA GŁÓWNE: https://www.youtube.com/watch?v=eqoxsRtkfhw&t=2s</p> <p>ROZCIĄGANIE – 15 min. – takie jak po treningu.</p>	<p><u>ROZGRZEWKA – 10-15 min:</u> - Krążenia ramion - krążenia bioder - skłony w przód z pogłębieniem - krążenia kolan - marsz w miejscu na palcach – na piętach</p> <p>ĆWICZENIA GŁÓWNE: 5 serii po: W leżeniu bokiem podnoszenie obu nóg równocześnie – x15; W siedzeniu rozkrocznym skłony do lewego kolana, do środka, do prawego kolana po 10 razy; W leżeniu na plecach podciąganie kolan do klatki piersiowej – x 20 W leżeniu na plecach, unoszenie rąk i nóg do złączenia w górze. ROZCIĄGANIE – 15 min. – takie jak po treningu.</p>	<p><u>ROZGRZEWKA – 10-15 min:</u> - Krążenia ramion - krążenia bioder - skłony w przód z pogłębieniem - krążenia kolan - marsz w miejscu na palcach – na piętach</p> <p>ĆWICZENIA GŁÓWNE: 5 serii po: 25 brzuszków, 20 przysiadów, 20 pompek, 20 naprzemiennych wyrzutów nóg w przysiadzie podpartym.</p> <p>ROZCIĄGANIE – 15 min. – takie jak po treningu.</p>	<p><u>ROZGRZEWKA – 10-15 min:</u> - Krążenia ramion - krążenia bioder - skłony w przód z pogłębieniem - krążenia kolan - marsz w miejscu na palcach – na piętach</p> <p>ĆWICZENIA GŁÓWNE: 5 serii po: W leżeniu bokiem podnoszenie obu nóg równocześnie – x15; W siedzeniu rozkrocznym skłony do lewego kolana, do środka, do prawego kolana po 10 razy; W leżeniu na plecach podciąganie kolan do klatki piersiowej – x 20 W leżeniu na plecach, unoszenie rąk i nóg do złączenia w górze. ROZCIĄGANIE – 15 min. – takie jak po treningu.</p>