Plan ćwiczeń

Rozgrzewka

Ćwiczenia Opis Czas ćwiczeń Czas przerwy

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Krążenia głowy | Krążymy głową w koło | 30 sekund | 10 sekund |
| Krążenia barków | Krążymy barkami do przodu i tyło po tyle samo czasu (15 sekund) | 30 sekund | 10 sekund |
| Krążenia bioder | Krążymy biodrami w obie strony (15 sekund) | 30 sekund | 10 sekund |
| Rozgrzewamy staw skokowy | Krążymy kostką w obie strony (15 sekund) | 30 sekund | 10 sekund |
| pompki | Pompki robimy nisko dziewczyny mogą damskie | 30 sekund | 10 sekund |
| pajacyki | Ćwiczenia robimy w swoim własnym tempie | 30 sekund | 30 sekund |

Część główna

Ćwiczenia Opis Czas ćwiczeń Czas przerwy

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Marsz z wysokimi kolanami w górze | Kolana mamy wysoko w górze ćwiczenie robimy w swoim tempie | 30 sekund | 20 sekund |
| Wypady | Ręce trzymamy na biodrach  | 30 sekund | 20 sekund |
| Przysiady | Przysiady robimy nisko ręce trzymamy prosto | 30 sekund | 20 sekund |
| Brzuszki | Ćwiczenie wykonujemy w swoim tempie | 30 sekund | 20 sekund |
| Skłony  | Skłony wykonujemy na boki i do przodu  | Po 4 razy | 20 sekund |
| Rowerek | Wykonujemy w swoim tempie  | 30 sekund | 20 sekund |

Rozciąganie

Ćwiczenia Opis Czas ćwiczeń Czas przerwy

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Przyciągnie kolan do klatki piersiowej  | Kolana przyciągamy tyle samo czasu(15 sekund) | 30 sekund | 20 sekund |
| Przyciąganie kolan do pośladków  | Kolana przyciągamy tyle samo czasu(15 sekund) | 30 sekund | 20 sekund |
| Skłon | Siadamy na podłodze i przyciągamy ręce jak najdalej możemy | 30 sekund | 20 sekund |