***Trening (ok. 11,5 minut)***

***Rozgrzewka***

***Ćw. 1*** (ruch głową góra -dół - ruszamy głową naprzemiennie raz w górę raz w dół)

20 powtórzeń 10s przerwy

***Ćw. 2*** (ruch głową na boki - ruszamy głową naprzemiennie raz na prawy bok raz na lewy)

20 powtórzeń 10s przerwy

***Ćw. 3*** (krążenia barków – krążymy barkami 10 razy do przodu i 10 razy do tyłu)

20 powtórzeń (łącznie w obie strony) 10s przerwy

***Ćw. 4*** (wymachy ramionami – wymachujemy ramionami raz w górę 10 razy, raz w dół 10 razy ramiona muszą był cały czas wyprostowane)

20 powtórzeń (łącznie w obie strony) 10s przerwy

***Ćw.5*** (krążenia ramionami – krążymy ramionami w przód 10 razy i 10 razy w tył)

20 powtórzeń (łącznie) 10s przerwy

***Ćw.6*** (krążenia biodrami – krążymy biodrami 10 razy w prawo i 10 razy w lewo)

 20 powtórzeń (łącznie) 10s przerwy

***Ćw.7*** (rozgrzewamy staw skokowy – krążymy jednocześnie nadgarstkami i stopami 15 razy w prawo i 15 razy w lewo)

15 powtórzeń (łącznie) 15s przerwy

***Ćw. 8*** (pajacyki - wykonujemy starannie pajacyki)

15 pajacyków 10s przerwy

***Ćw.9*** (brzuszki - wykonujemy brzuszki)

15 brzuszków 15s przerwy

***Część główna***

Wszystkie ćwiczenia wykonujemy przez 30s i zamiast przerwy przez 10s trucht

***Ćw. 1*** (tzw. „skoki z przysiadów” – najpierw kucamy, a później wyskakujemy w górę)

***Ćw. 2*** (pompki- wykonujemy pompki damskie lub męskie- można sobie wybrać)

***Ćw. 3*** (przysiady – wykonujemy przysiady nie odrywając pięt od podłogi)

***Ćw. 4*** (deska- ustawiamy się do podporu przodem i starannie wykonujemy deskę)

***Ćw. 5***(bieg z uniesionymi kolanami – biegniemy w wysoko uniesionymi kolanami)

***Ćw.6*** (skoki - skaczemy na jeden koniec maty i wykonujemy przysiad, a później na drugi koniec maty i również wykonujemy przysiad)

***Rozciąganie (część rozluźniająca)***

Każde ćwiczenie wykonujemy z przytrzymaniem przez 30s, następnie zmiana nogi/ręki/strony itd. Przerwy są 10 sekundowe.

***Ćw. 1*** (rozciąganie nogi – robimy tzw. wypad nogi do przodu z pogłębieniem najpierw prawą nogę, a później lewą)

***Ćw. 2*** (rozciąganie ciała – kładziemy się na plecach i wyciągamy ręce za siebie przez 15s)

***Ćw. 3*** (rozciąganie rąk i nóg - siadamy w szerokim rozkroku na podłodze i dotykamy prawą ręką lewą nogę z pogłębieniem i odwrotnie)

***Ćw. 4*** (rozciąganie łopatek - siadamy na podłodze po turecku i ściągamy łopatki do tyłu)

***Ćw.5*** (rozciąganie pleców - stajemy w rozkroku i wykonujemy skłony do dołu z pogłębieniem)