

Poniedziałek

Rozgrzewka

- ☐ marsz w miejscu z wysokim unoszeniem kolan 30 s
- ☐ trucht w miejscu 30 s
- ☐ skip A 30 s
- ☐ Pajacyki 30 s
- ➔ Część główna
- ☐ przysiady x 20
- ☐ wyskoki z półprzysiadu 30 s
- ☐ brzuszki x 15
- ☐ pompki x10


➔ Rozciąganie
Powtarzamy x2, x3 lub x4, jak kto woli

Wtorek

Rozgrzewka

- ☐ skakanka 100 podskoków
- ☐ skip A w podskokach 30 s
- ☐ skip C 30 s
- ➔ Część główna
- ☐ wspięcia na palce 30s
 - przeskoki z nogi na nogę 30s
- ☐ wyskoki- ciągniemy piety do pośladków 30s
- ☐ taniec „mak arena”
- ☐ damskie pompki 30 s

➔ Rozciąganie

Całość powtarzamy x2, x3 lub x4 
Bawcie się dobrze!

Czwartek

Rozgrzewka

- ☐ trucht z krążeniami ramion w przód 30s
- ☐ trucht z krążeniami ramion w tył 30s
 - wyskoki z półprzysiadu 30s

- skip A w miejscu 30s
- skip c w miejscu 30s

☐
☐ pajacyki 30s

☐
☐ → Część główna

☐ skakanka 60s x 4
☐ żabki 30s

☐
☐ pompki 30s

☐ Brzuszek 30s

☐
☐ w podporze przodem kolano do łokcia bokiem x10 na nogę

☐
☐ → Rozciąganie

☐ Powtórzcie 2, 3 lub 4 razy kto da radę 🏆

Piątek

☐
☐ → Rozgrzewka

☐ trucht w miejscu 60s

☐ skip A 30s

☐ skip C 30s

☐
☐ → Część główna

☐ marsz do boku w półprzysiadzie 30s

☐ przysiad i wyskok x15

☐ "sejzoryki" x 15

☐ leżenie tyłem- rowerek przez 60s

☐ "pływanko" „x 20

☐
☐ → Rozciąganie