

Poniedziałek

Rozgrzewka

- ☐ marsz w miejscu 30 s
- ☐ trucht w miejscu 30 s
- ☐ skip A 30 s
- ☐ Pajacyki 30 s
- ➔ Część główna
- ☐ "krokodylki" x15
- ☐ brzuszki x15
- ☐ wyskoki z półprzysiadu 30 s
- ☐ w podporze przodem unoszenie prawa noga- lewa ręka i na przemian

➔ Rozciąganie

Powtarzamy x2, x3 lub x4, jak kto woli

Wtorek

Rozgrzewka

- ☐ marsz w miejscu 30 s
- ☐ skip A w podskokach 30 s
- ☐ skip C 30 s
- ➔ Część główna
- ☐ szeroki półprzysiad ze wspięciem na palce 30 s
- ☐ "pulsowanie" w szerokim półprzysiadzie 30 s
- ☐ odwodzenie nóg z przysiadem 30 s
- ☐ wspinaczka pozioma 30 s
- ☐ damskie pompki 30 s

➔ Rozciąganie

Całość powtarzamy x2, x3 lub x4 😊💪

Bawcie się dobrze!

Środa

Rozgrzewka

- ☐ trucht z krążeniami ramion w przód 30s
- ☐ trucht z krążeniami ramion w tył 30s
- ☐ wyskoki z półprzysiadu 30s
- ☐ pajacyki 30s
- ➔ Część główna
- ☐ ćwiczenia na mięśnie brzucha

1 ćwiczenie Leżąc na płasko, unieś barki tak, by nie odrywać części lędźwiowej tułowia od podłoża. Unos na zmianę raz jedną, raz drugą nogę tak, by między kolanem a biodrem zachować kąt 90°. Przy każdym uniesieniu nogi wytrzymaj 3 sek.



2 ćwiczenie Unieś jednocześnie obie nogi, zachowując między kolanem a biodrem kąt 90°. Wytrzymaj 3 sek.



3 ćwiczenie Wykonaj ćwiczenie analogiczne do pierwszego, splatając ręce na karku. Przy każdym uniesieniu nogi wytrzymaj 3 sek.



4 ćwiczenie Wykonaj ćwiczenie analogiczne do drugiego, splatając ręce na karku. Wytrzymaj 3 sek.



5 ćwiczenie Mając dłonie splecione na karku, na przemian prostuj i uginaj w kolanach nogi.



6 ćwiczenie Unieś część barkową tułowia, mając ręce wyprostowane przed sobą oraz proste nogi. Wytrzymaj 3 sek.



Byranki Agnieszka Zabrodzka

1 Rozciąganie
Powtórzcie 2, 3 lub 4 razy kto da radę 🍌

Czwartek

- 1** Rozgrzewka
 - trucht w miejscu 60s
 - skip A 30s
 - skip C 30s
- 1** Część główna
 - marsz do boku w półprzysiadzie 30s
 - przysiad i wyskok x15
 - podpór na PR i noga do łokcia x20
 - podpór na LR i noga do łokcia x20
 - podpór tyłem kolano do klatki piersiowej naprzemiennie x20
- 1** Rozciąganie

Piatek


- Skip A w miejscu 30 s
- Skip C w miejscu 30s
- skrętoskłony 30s

Pajacyki 30s
Część główna


1  **PW** leżąc na plecach wyprostować nogi, palce stóp na siebie (zaciąte), wyprostowane ręce spleść nad głową
CW rozciąganie kręgosłupa - jak najdalej wyciągnąć ręce za głowę, wytrzymać 2 sek.; 5 razy


6  **PW** leżąc na brzuchu oprzeć czoło na podłożu, ręce wyprostować przed sobą (dodatkowo w rękach lekka piłka), pod brzuchem umieścić wałek (np. zrolowany koc)
CW jednocześnie wznieść ręce w górę - wytrzymać 2 sek. i opuścić; 10 razy

2  **PW** leżąc na plecach nogi wgiąć w kolanach, wyprostowane ręce spleść nad głową
CW wzniesić głowę z przyciągnięciem brody do klatki piersiowej; 10 razy

7  **PW** leżąc na brzuchu oprzeć czoło na podłożu, ręce wyprostować w bok, pod brzuchem umieścić wałek (np. zrolowany koc)
CW jednocześnie wznieść ręce w górę - wytrzymać 2 sek. i opuścić; 10 razy


3  **PW** leżąc na plecach zgiąć nogi w kolanach, stopy oprzeć na podłożu, ręce wzdłuż tułowia
CW wcisnąć głowę w podłogę - naciskać i rozluźniać; 10 razy

8  **PW** w śladzie kłępcznym wyprostować plecy, ręce spleść z tyłu na wysokości pośladków
CW wzniesić wyprostowane ręce w górę i w tył - ściskać łopatkę; 10 razy

4  **PW** leżąc na plecach zgiąć nogi w kolanach, stopy oprzeć na podłożu, ręce spleść na czole
CW jednocześnie lekko unosić głowę naciskać dłońmi na czoło przez 1-2 sek. i rozluźnić; 10 razy

9  **PW** w śladzie kłępcznym wyprostować plecy, ręce wzdłuż tułowia
CW krążenie barkami w tył i w przód; po 5 razy

5  **PW** leżąc na plecach zgiąć nogi w kolanach, stopy oprzeć na podłożu, ręce wzdłuż tułowia - prawa ręka (potem lewa) pod pośladkiem
CW dotykać uchem lewego (potem prawego) ramienia i waz skłonić w sufit, nie skłonić głowy!; 10 razy

10  **PW** w śladzie kłępcznym (lub na krześle) ręce wzdłuż tułowia
CW dotknąć brodą skłonięciem klatki piersiowej, skłonić głowę w prawą i lewą stronę (z przyciągniętą brodą); po 5 razy

OBJAŚNIENIE: **PW** - pozycja wyjściowa do rozpoczęcia ćwiczenia
CW - ćwiczenie



PW siedząc na krześle, lewą ręką objąć głowę z prawej strony - wspomagać skłon głowy w bok (lewe ucho do lewego barku) - rozciągnąć **CW** w skrajnym położeniu (boki) przedwypór ręk - głowa, napięcie 3 sek., rozluźnić i od klatki pogłębić skłon w tę samą stronę - 10 razy... powtórzyć kilka razy w prawą i lewą stronę

dodatkowo