

Wtorek

Rozgrzewka

- ☐ marsz w miejscu 30 s
- ☐ trucht w miejscu 30 s
- ☐ skip A 30 s
- ☐ Pajacyki 30 s
- ➡ Część główna
- ☐ zakrok lewa noga x15
- ☐ zakrok prawa noga 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

Środa

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!

Czwartek

Rozgrzewka

- ☐ trucht z krążeniami ramion w przód 30s
- ☐ trucht z krążeniami ramion w tył 30s
- ☐ wyskoki z półprzysiadu 30s
- ☐ pajacyki 30s
- ➡ Część główna
- ☐ symulowany rytm płotkowy PN 30s
- ☐ symulowany rytm płotkowy LN 30s
- ☐ leżenie przewrotne i powrót do siady plotkarskiego x10 na nogę
- ☐ w siadzie plotkarskim uniesienie na rękach i zmiana kierunku x10 na nogę
- ☐ 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
- ◻ podpór na PR i noga do łokcia x20
- ◻ podpór na LR i noga do łokcia x20
- ◻ podpór tyłem kolano do klatki piersiowej naprzemiennie x20
- ▶ Rozciąganie