

Poniedziałek

Rozgrzewka

marsz w miejscu 30 s

marsz wypadami w przód

trucht w miejscu 30 s

skip A 30 s

skip C 30s

Pajacyki 30 s

Część główna

Dowolny taniec np. makarena,

Rozciąganie

Powtarzamy x2, x3 lub x4, jak kto woli

Wtorek

Rozgrzewka

marsz w miejscu 30 s

„kankan” 30s

skip A w podskokach 30 s

skip C 30 s

Część główna

Brzuszek 20

Pompki 15

Przysiady 20

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

Odbicia piłki siatkowej sposobem górnym 50 razy

Odbicie piłki siatkowej sposobem dolnym 50 razy

Odbicia piłki siatkowej dowolnie 50 razy

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

rowerek w leżeniu tyłem 30s

Rozciąganie