

Poniedziałek

Rozgrzewka

marsz w miejscu z wysokim unoszeniem kolan 30 s

marsz wypadami w przód 30s

trucht w miejscu 30 s

skip A 30 s

skip C 30s

Część główna

Przysiadyx30

brzuski x15

pompki x15

Rozciąganie

Powtarzamy x2, x3 lub x4, jak kto woli

Wtorek

Rozgrzewka

krążenia ramion do przodu 30s

krążenia ramion do tyłu 30s

„kankan” 30s

podskoki 30s

skakanie na prawej nodze 30s

skakanie na lewej nodze 30s

Część główna

kozłowanie piłki lewą ręką x 50

kozłowanie piłki prawą ręką x50

kozłowanie piłki na zmianę x 80

Rozciąganie

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

dowolny taniec

rowerek w leżeniu tyłem 30s

brzuski30s

Rozciąganie