**Konspekt ( 7.05.2020r.)**

**Część wstępna** czas trwania 10 minut.

1.Trucht w miejscu przez 2 minuty.

2. Krążenia RR naprzemianstronne w przód/w tył.

3. Krążenia RR oburącz w przód/tył w podskokach.

4. Skip C w miejscu – 30 sekund.

5. Skip A w miejscu – 30 sekund

**Część główna:**. Czas trwania: 30minut. Czas wykonywania ćwiczenia 20 sekund na 10sekund odpoczynku, 3 serie na stacji, przerwy między seriami ok. 2minuty

1. Leżenie tyłem, skłony z obciążeniem(np. butelka/baniak wody, ciężarek, itp.)Nogi ugięte, zaczepione (np. o łóżko, trzymane przez osobę wspomagającą, itp.), piłka trzymana w rękach wy prostowanych za głową. Przejście z leżenia do siadu.

2. Skip A w miejscu – wysokie unoszenie kolan w podskokach

.3. Wykroki w przód. Z postawy zasadniczej wykonujemy jedną nogą wykrok w przód, uginając kolano do kąta 90stopni. Powrót do pozycji wyjściowej poprzez odepchnięcie w górę – z pięty. Zmiana nogi

.4. Uginanie ramion opartych o ławkę/krzesełko/łóżko w podporze tyłem – wzmacnianie mięśnia trójgłowego ramienia. Wyprostowane ramiona oprzyj na ławeczce za plecami, nogi lekko zgięte w kolanach oparte na podłodze. Zaczynając w tej pozycji, wykonaj ugięcie ramion, obniżając tułów. Pracujemy rękoma – nie biodrami.

5. Pajacyki – skok do rozkroku. Kolana lekko ugięte, ręce bokiem podnieś nad głowę, powrót zeskokiem do pozycji wyjściowej.

6. Podpór przodem na przedramionach. Wytrzymanie w pozycji deseczki (plank). Barki ustawione nad łokciami.Brzuch spięty, podciągnięty do góry. Stopy w lekkim rozkroku, na szerokość bioder.

7. Squat – półprzysiad. Stań w lekkim rozkroku, kolana wyprostowane, ręce przed sobą na wysokości barków .Na stępnie wykonaj przysiad, tak aby między udem a podudziem był kąt 90 stopni. Pośladki powinny znajdować się napoziomie kolan. Plecy powinny być proste. Podczas każdego zatrzymania w pozycji półprzysiadu należy wykonać wydech, a przed przystąpieniem do wykonania pozostałego ruchu, wdech

.8. Prostowanie nóg w powietrzu. Siad ugięty, ręce oparte z tyłu na podłodze, palce dłoni skierowane w stronę nóg.Unieś stopy do góry. Wyprostuj nogi w powietrzu jak najniżej nad podłogą (nie dotykając jej). Odchylając tułów dotyłu, napnij mięśnie brzucha. Powrót poprzez przyciągnięcie nóg z powrotem do klatki piersiowej, ciało wraca dopozycji wyprostowanej w siadzie.

9. Skoki zawrotne przez ławeczkę/butelkę/piłkę, itp.

10. Przyciąganie kolana do klatki piersiowej w podporze przodem. Naprzemienne przyciąganie kolana do klatki piersiowej i odstawienie do pozycji wyjściowej. Wydech w momencie spięcia mięśni brzucha (gdy kolano jest przy klatce).

11. Ćwiczenia na „drabince koordynacyjnej” (układamy mały kwadrat, np. z pasków). Dowolne skoki, skip-y: - przód– tył, do boku, wejście – wyjście, itp.

**Część końcowa:**  czas trwania 5min.

Ćwiczenia wykonujemy swobodnie, w sposób rozluźniający ze spokojnym oddechem

1. Połóż się na brzuchu. Wyprostowane ręce rozłóż do boku. Prawą stopą dotknij do lewej ręki – prawy kolec biodrowy przedni odrywamy od podłogi, następnie lewą stopą dotknij do ręki prawej. Powtórz po 3 razy na stronę z zatrzymaniem na 5 sekund.

2. Leżenie przodem, ręce ustawione przy klatce piersiowej, podeprzyj ciało na wyprostowanych rękach i wyciągnij głowę do góry. W tym czasie rozciągają się mięśnie brzucha. Ugnij prawą nogę w stawie kolanowym i biodrowym, tak żeby kolano leżało na ziemi po zewnętrznej stronie, po 10 sekundach zmień nogę

.3. Siad klęczny. Spleć dłonie z tyłu za plecami, ściągnij barki do tyłu i wykonaj skłon z głębokim wydechem dotykając czołem do podłogi i unosząc ręce do góry. Następnie wykonaj wdech i wyprostuj kręgosłup do pozycji wyjściowej. Powtórz 3 razy.

**Konspekt (08.05.2020 r.)**

**Część wstępna:** Czas trwania: 10 minut.

1. Małe podskoki w miejscu - 1 minuta

2. Krążenia ramion w przód i tył

3. Skip C, A i B - po 20 sekund każdy

4. Pajacyki - 30 sekund

5. "Pompki" - x 10

6. Przysiady - x 15

7. Rozciąganie

**Część główna :** czastrwania 30min.

1. Wykroki/Zakroki (baniaki z wodą w ręku): 4 serie 20–24 powtórzenia (10–12 na każdą nogę) - czas odpoczynku45–60 sekund

2. Martwy ciąg na jednej nodze (z baniakiem wody): 4 serie(na każdą nogę) 8–10 powtórzeń - czas odpoczynku 45sekund (po wykonaniu serii na obie strony)

3. Pompki ze stopami na podwyższeniu: 4 serie MAX liczba powtórzeń - czas odpoczynku 45 sekund

4. Burpees: 4 serie 10 powtórzeń - czas odpoczynku między seriami 45 sekund

5. Scyzoryki: 4 serie 20 powtórzeń - czas odpoczynku między seriami 45 sekund

6. Plank(deska): 4 serie 60 sekund - czas odpoczynku 45 sekund (po wykonaniu serii na obie str.

**Część końcowa:** Czas trwania 5min.

1. Spacer w miejscu 1min.
2. - klęk podparty ( opierając obie dłonie na ziemi staramy się wypchnąć łopatki do góry tzw. Koci grzbiet )
3. - klęk podparty ( opierając obie dłonie na ziemi staramy się usiąść na piętach )