**Konspekt ( 18.05.2020 r.)**

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

Rozgrzewka – wykonujemy ćwiczenia przez 15 sekund

- bieg w miejscu- skip C w miejscu

- wyskoki skrzyżne

- dynamiczny bieg w miejscu + wyskok w górę

- dynamiczny chód w miejscu + wykop nogi do przodu

- przeskoki boczne z nogi na nogę, przytrzymanie kolana w górze- przytrzymanie stopy jednej nogi i podskoki na drugiej

- siad w przysiadzie i rozciąganie czterogłowego mięśnia- „bokser” w miejscu

- wymachy ramion do środka i na boki

- wymachy ramion góra, dół- krążenia ramion przód, tył

- skręty tułowia

- bieg w miejscu, wyskok, kolana do klatki piersiowej

- rozgrzanie nadgarstków

**Część główna: Czas trwania: 30 minut**..Zestaw ćwiczeń wykonujemy 3 razy, przerwa aktywna – 3 minuty marszu.

1. Bieg bokserski – szybka praca rąk i nóg – 20 sekund

2. Pajacyki – 20 sekund

3. Bieg bokserski – 20 sekund

4. Przysiady – 20 sekund

5. Bieg bokserski – 20 s

.6. Pompki – 20s

.7. Bieg bokserski – 20s.

8. Padnij – powstań – 20s.

9. Bieg bokserski – 20s.

10. Naprzemianstronne dynamiczne przeskoki PN, LN – 20s.

11. Bieg bokserski – 20s.

12. Skip A – 20s.

13. Bieg bokserski – 20s.

14. Deska – 20s.

15. Bieg bokserski – 20 s

**3. Część końcowa: Czas trwania: 5 minut.**

Rolowanie butelką z wodą

**Konspekt ( 19.05.2020 r. )**

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

1 Zginanie głowy: » w bok10x » przód i tył 10x

2 Obszerne krążenie ramion: » 10x przód » 10x tył

3 Krążenie ramion w stawach barkowych: » 10x przód » 10x tył

4 Podskoki w miejscu: 20x

5 Wypady w przód P i L nogę: 20x

6 Skłony: 10x

7 Przysiady: 20x

8 krążenie tułowia: » 10x P » 10x L

9 Wolny trucht w miejscu - 2 min

**Część główna: Czas trwania: 30 minut.**

1. Unoszenie naprzemienne ramion w przód: 3x 20 przerwa 30 sek. » Stań z nogami rozstawionymi na szerokość bioder, trzymając butelkę w każdej ręce. » Powoli podnieś jedno ramię, aby było prosto przed sobą, dłonią skierowaną w stronę podłogi. » Przytrzymaj przez 2-3 sekundy. » Powoli opuść butelkę z powrotem na bok. » Powtórz z drugim ramieniem

.2. Na przemianstronne unoszenie ramion w bok: 3x 20 przerwa 30 sek. » Stań z nogami rozstawionymi na szerokość bioder, trzymając butelkę w każdej ręce. » Powoli podnieś jedno ramię, do boku, dłonią skierowaną w stronę podłogi. » Przytrzymaj przez 2-3 sekundy. » Powoli opuść butelkę z powrotem na bok. » Powtórz z drugim ramieniem

3. Wyciskanie na barki siedząc ( przy ścianie ): 3x 20 przerwa 60 sek. » Siądź z butelkami w rękach przy ścianie » Unieś butelki do góry. » Podnieś butelki nad głowę, aż do zablokowania w łokciach. » Powoli opuszczaj butelki do pozycji wyjściowej.

4. Uginanie i prostowanie ramienia za głową: 3x 20 przerwa 60 sek. » Stań w rozkroku trzymając butelki w rękach. » Unieś butelki do góry. » Zegnij ręce w stawie łokciowym i opuść butelki za głowę. » przytrzymaj 1- 2 sek. » Wróć do pozycji wyjściowej.

5. Ćwiczenie na biceps klasyczne: 3x 20 przerwa 30 sek. » Stań w lekkim rozkroku, trzymaj butelki w rekach wzdłuż tułowia. » Łokcie trzymamy blisko tułowia, dłoń skierowana w stronę uda. » Unieś butelkę zginając rękę w stawie łokciowym obracając przy tym dłoń, aż będzie zwrócona do przodu. » Przytrzymaj 1-2 sek. i opuść powoli butelkę do pozycji wyjściowej.

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

Uspokojenie organizmu:

1.Cwiczenia oddechowe: Powolne wdechy i wydechy wraz z unoszeniem rąk-W leżeniu na plecach, nakrycie nogami z wydechem i powrót do pozycji wyjściowej

2. Rozciąganie: w siadzie płotkarskim przeciągniecie tułowi do nogi wyprostowanej, zmiana stron -stopy w kierunku pośladka, zmiana nogi- złączone ręce w górze, powolny opad tułowia z wydechem