**Konspekt**

**Część wstępna:**

- Na przemian stronne krążenia RR w przód i tył
- wykroki do boku
- wykroki do przodu w wyskoku zmiana nogi
- pajacyki

**Część główna:**

- przysiady 20 x 3 serie
- Bułgarskie przysiady 10 x 3 serie

- nożyce poziome 3 x 30sek.
- podciąganie kolan do klatki piersiowej w podporze przodem 3x 30sek.
- unoszenie prostej nogi w leżeniu bokiem 3 x 10

**Część końcowa:**
- brzuszki 3x 20
- pozycja deski 3x 30sek.
- pozycja deski na prawym i lewym przedramieniu 3x 30sek.

**Konspekt**

**Część wstępna:**
- trucht w miejscu około 2 min
- krążenia RR w przód i tył
- pajacyki 2x 30sek.
- wymach lewej nogi do prawej ręki i odwrotnie

**Część główna:
-** wykroki w przód trzymając kij od szczotki nad głową 3x10

- wykroki w boku trzymając kij od szczotki nad głową 3x 10

- wyrzut kija od szczotki z przed klatki piersiowej 3x 30sek.

- przyciąganie do klatki piersiowej kija od szczotki w opadzie tułowia 3x 10
 **Część końcowa :**

- przyciąganie pięty do pośladka w staniu na zmianę prawa i lewa noga
- przyciąganie do klatki piersiowej kolana w staniu na zmianę prawa i lewa noga
- siad rozkroczny pogłębianie do lewej nogi i do prawej nogi

- siad prosty pogłębianie oburącz do wyprostowanych nóg
- klęk podparty ( opierając obie dłonie na ziemi staramy się wypchnąć łopatki do góry tzw. Koci grzbiet )

- klęk podparty ( opierając obie dłonie na ziemi staramy się usiąść na piętach )