**Konspekt (28.05.2020 r. )**

**Część wstępna: ( 10min.)**

-krążenia głowy 2x10  
- krążenia ramion przód i tył 2x 10

- wymachy nóg ( lewa noga do prawej ręki, prawa noga do lewej ręki )

-bieg w miejscu 2x 30sek.

**Część główna: (30min.)**

- Wąskie pompki 3x10   
- Pompki z użyciem dwóch krzeseł ( nogi na ziemi ręce na krzesłach ) 3x 10  
- Wspięcia na łydki 3x15  
- wykroki 3x 10 na prawą i lewą nogę   
- przysiad wyskok do góry 3x10

**Część końcowa: ( 5min.)**

- spacer w miejscu 2min

- krążenia tułowia 2x 10

- koci grzbiet   
- rozciąganie na brzuch (leżenie przodem na brzuchu, nogi wyprostowane, ręce zgięte w stawach łokciowych na szerokości i wysokości barków)

**Konspekt (29.05.2020 r.)**  
  
**Część wstępna:( 10 min. )**  
- bieg w miejscu 2min.  
- bieg bokserski 1min.  
- na przemian stronne krążenia RR w przód i tył   
- skip A,C w miejscu

- wyskoki 1min.

**Część główna: ( 30 min. )**

- burpee’s 3x 30 sek. Z przerwą 30sek.

- wspięcia na palce 3x30sek. Z przerwą 30sek.  
- Pompki z użyciem dwóch krzeseł ( nogi na ziemi ręce na krzesłach ) 3x30sek. Z przerwą 30sek.

- wyciskanie na triceps ( wykonujemy to ćwiczenie na krześle ) 3x30sek. Z przerwą 30 sek.

- pozycja deski 3x 30sek.

**Część końcowa : ( 5 min. )**  
  
- spacer w miejscu 2min

Ćwiczenia stojąc - przyciąganie pięty do pośladka

- przyciąganie kolana do klatki piersiowej

- wykroki w przód

Ćwiczenia w siadzie

**-** skłon skośny w siadzie rozkrocznym

- skłon w przód siadzie prostym

- siad płotkarski na lewą i prawą nogę