**Konspekt (17.04.2020 r.)**

**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.