**Konspekt (20.04.2020 r. )**

**Czas trwania: 45 min
Miejsce : dom**

**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 ( 21.04.2020 r.)**

**Czas trwania: 45 min
Miejsce: dom**

**Część wstępna: (10min.)**

- skrętoskłony  10 na stronę
- skip A,C w miejscu przez 1min.

- trucht w miejscu przez 1min
- krążenia RR w przód i tył

**Część główna: (30min.)**
- pajacyki 2x 1min

- bieg bokserski 2x1min

- scyzoryki 2x 30sek.

- burpee’s 2x 30sek.

**-** wyskoki obunóż 2x 30sek.

**Część końcowa: (5min.)**

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