**Konspekt ( 24.04.2020 r. )**  
  
**Część wstępna:**

- bieg w miejscu 2min.

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

**Część główna:**

- przysiady z wyskokiem do góry 3x20

- 2 przysiady 2 wyskoki na zmianę 3x 30sek.  
-spacer w przysiadzie do boku ( dwa kroki w lewo dwa kroki w prawo ) 3x 30sek.  
- podciąganie kolan do klatki piersiowej w podporze przodem 3x30sek.  
  
**Część końcowa:**

-brzuszki 3x 20   
- pozycja deski 3x 30sek.  
- krążenia tułowia 2x 10   
- podnosimy ręce do góry łapiemy głęboki wdech i opad tułowia z jednoczesnym wydechem  
- spacer w miejscu 2 min.

**Konspekt (24.04.2020 r.)**  
  
**Część wstępna:**  
- 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:**

- 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 główna:**  
  
- 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