Propozycja ćwiczeń w ramach wychowania fizycznego ☺

## 1. Rozgrzewka

| | | |
|---|---|---|
| **Przysiad- wstanie z naprzemiennym kopnięciem nogi w przód** | **Bieg bokserski** | **Przenoszenie ciężaru ciała z boku na bok** |
| **x 10** | **ok.30 sek.** | **X 8** |
| **Przysiad+ wstanie z uniesieniem kolana do łokcia** | | **Skip C** |
| **Naprzemiennie- noga prawa /noga lewa x 20** | | **ok.1min.** |
| **„Koci grzbiet"** | **Naprzemienny wyprost prawej nogi i lewej ręki / lewej nogi i prawej ręki** | |
| **x 3** | **x 10** | |

## 2. Propozycja ćwiczeń

Ćwiczenia wykonujemy w 3 seriach → 30 sekund pracy / 15 sekund przerwy . Przerwa między seriami 60 sekund.

1. Bieg w miejscu

https://www.youtube.com/watch?v=QPfOZ0e30xg

2. Wykroki

https://www.youtube.com/watch?v=7SMzPn4LGjQ

3. Leżenie tyłem , unoszenie nóg  z powolnym opuszczaniem

https://www.youtube.com/watch?v=LsKAie0v6Uc&list=RDCMUCNHdbR9vqjQ0G5G--zReUaQ&index=6

4.Pajacyki

https://www.youtube.com/watch?v=oJR49sAkWkQ

5. Deska

https://www.youtube.com/watch?v=TvxNkmjdhMM

**Ćwiczenia na mięśnie brzucha**

\https://www.youtube.com/watch?v=mAw4VoF30VI

**3.Rozciąganie**

https://www.youtube.com/watch?v=u5Hr3rNUZ24&t=65s