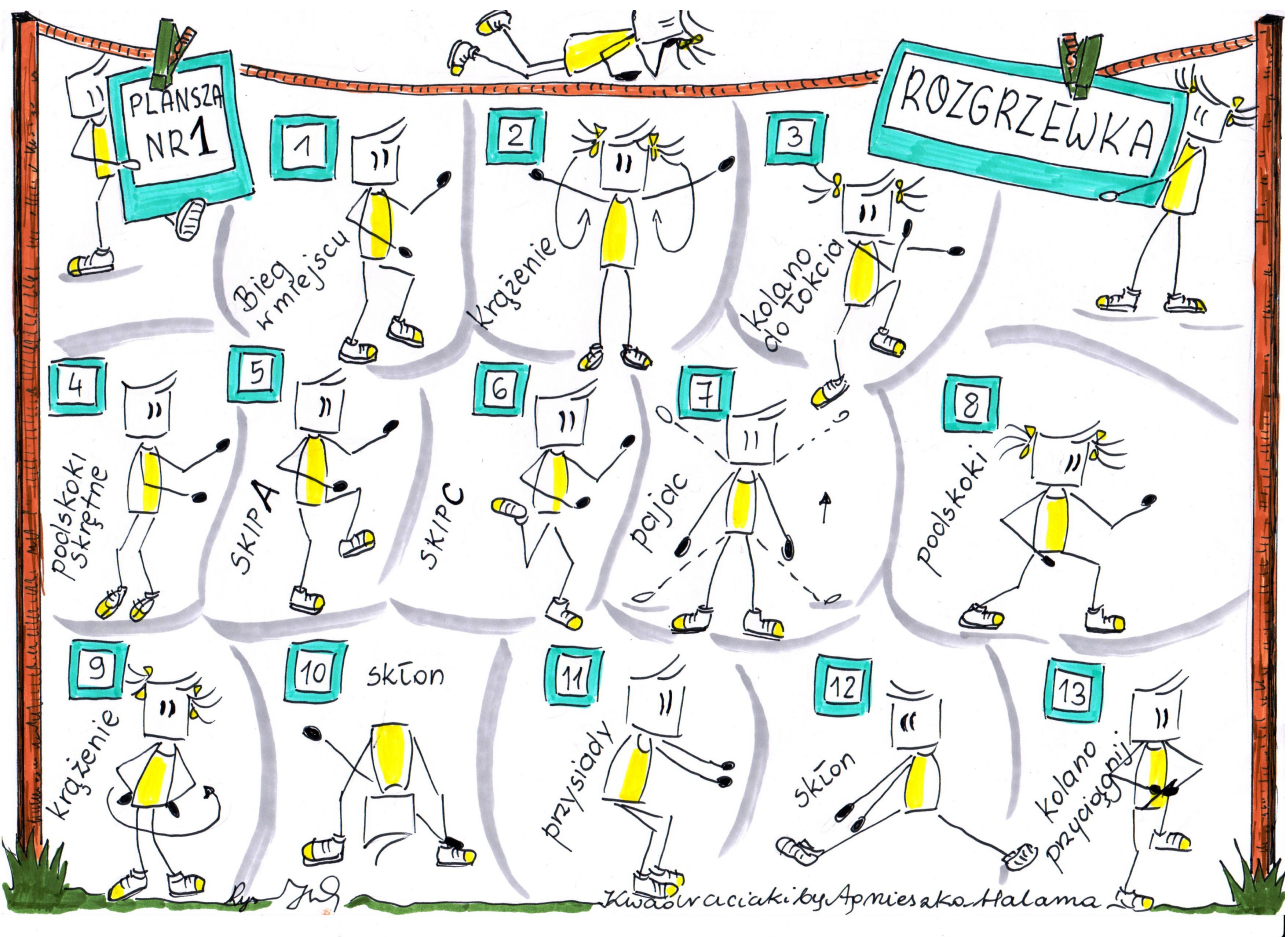


# Kochani!!!!

W tym tygodniu propozycje ćwiczeń w formie obwodów stacyjnych. Ponieważ już jestem umówiony z panią pielęgniarką na ważenie :- ) poszczególnych klas po powrocie do szkoły, proszę o systematyczne ćwiczenia ( dwa, trzy razy dziennie ), aby nie było później rozczarowania i aby skala wagi była dla każdego wystarczająca :-).

Wiem od niektórych z Was, że w tych trudnych warunkach budujecie teraz głównie masę, dlatego tylko informuję, że waga jest wyskalowana od 0 do 200 :-)!!!!



**ROZGRZEWKA**    **OBWÓD STACYJNY**    **ROZCIĄGANIE**

2 SERIE / 20-30s / 5-10s  
ćwiczenie    przerwa

1  
2  
3  
4  
5  
6  
7  
8  
9

leżenie tyłem  
leżenie bokiem  
leżenie przodem

kwadrantki by Agnieszka Halama

**OBWÓD STACYJNY**  
 30s → chwicz!

PLANSZA NR 2

1  
2  
3  
4  
5  
6  
7  
8  
9  
10  
11  
12

wysoko  
1x wysoko  
3x nisko  
zmiana  
lewa    prawa  
stępy  
brzuski  
grzbiet  
ramiona  
deska  
biodra w górę  
tyżwiarz  
kolano do łokcia  
przysiady  
kolano do brzucha na zmianę

kwadrantki by Agnieszka Halama





Kilka linków do ćwiczeń:

<https://www.youtube.com/watch?v=QbjYviORdbY>

<https://www.youtube.com/watch?v=v3JsFycFtpo>

<https://www.youtube.com/watch?v=vYDfx5ImQ44>

Wszystkich chętnych zapraszam do sprawdzenia się w quizie sportowym, który dla Was przygotowałem dotyczącym igrzysk olimpijskich. Życzę dobrej zabawy. Link do skopiowania poniżej:

<https://wordwall.net/play/1933/500/511>

Pozdrawiam. Trzymajcie się zdrowo!!!!!!!!!!