

DRODZY UCZNIOWIE przed Wami kolejna porcja ćwiczeń **Trening całego ciała 2**

Podany adres wpisz w wyszukiwarkę internetową

<https://www.youtube.com/watch?v=uMHreHGYH9w>

UWAGA Spróbuj wykonać trening w całości w kolejności

1. **Rozgrzewka**
2. **Trening całego ciała Uwaga !!! Ćwicz na miarę swoich możliwości , we własnym tempie, powtarzając każde ćwiczenie max 5 razy.**
3. **Rozciąganie**

Do wykonania aktywności ruchowej potrzebujesz tzw. kawałka podłogi; ręcznika do otarcia potu; wody do popijania w trakcie ćwiczeń ; dobrego humoru by uwolnić endorfiny /hormony szczęścia/ Wiemy ze **DASZ RADE**

Zachęcamy do wyłania filmików lub zdjęć dokumentujących Waszą aktywność Zapewniamy , że posypią się same pozytywne oceny .Jeśli uznasz , że zaproponowane treningi są dla Ciebie zbyt trudne wróć do wcześniej zaproponowanych ćwiczeń znajdujących się na stronie www.

Ruszaj się regularnie

Przebieg treningu :

1. Rozgrzewka
2. Trening całego ciała
 - ✓ Bieg z wysokim unoszeniem kolan SKIP A
 - ✓ Bieg z uderzaniem stop o pośladki SKIP C
 - ✓ Pajacyk; ramiona proste skrzyżuj na wysokości klatki piersiowej
 - ✓ Podpór przodem ; pozycja deski; wznosy wyprostowanych rąk
 - ✓ Podpór przodem j.w podciąganie kolan po skosie do klatki piersiowej
 - ✓ Podpór przodem j.w rowerek
 - ✓ Wyskok
 - ✓ Wykrok PN w przód
 - ✓ Wykrok LN w przód
 - ✓ Wykrok w tył PN
 - ✓ Wykrok w tył LN
 - ✓ W leżeniu na plecach wznosy do wyprostowanych nóg
 - ✓ W leżeniu na plecach , kolana ugięte , wznosy do prawego kolana, lewego kolana
 - ✓ W leżeniu na plecach wznosy bioder
 - ✓ W leżeniu na plecach „rowerek”
 - ✓ W leżeniu bokiem wznosy bioder prawa strona
 - ✓ W leżeniu bokiem wznosy bioder lewa strona
 - ✓ W leżeniu na brzuchu naprzemienne wznosy prawa ręka /lewa noga
 - ✓ Przysiad (bez wyrzutu nóg) , wyskok w górę
 - ✓ Przysiad
 - ✓ Wyskoki naprzemienne praw/ lewa noga
 - ✓ „ Deska” wytrzymaj 10 s
 - ✓ Pompka w leżeniu na kolanach
 - ✓ W pozycji deski podciąganie kolan
 - ✓ Przeskoki do boku
 - ✓ Pajacyk
3. Ćwiczenia rozciągające

POWODZENIA 😊