

Drodzy uczniowie przed Wami kolejna porcja ćwiczeń **Trening całego ciała**

<https://youtu.be/fYBgApeDKI8> Podany adres wpisz w wyszukiwarkę internetową

**UWAGA** Wykonanie treningu dzielimy na kilka części

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 podsyłania 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 😊

Trening 1

1. Rozgrzewka
2. Ćwiczenia stabilizujące ( start 22.30 minuta filmu)
3. Rozciąganie ( start 34 minuta filmu)

Trening 2

1. Rozgrzewka
2. Trening całościowy ( start 30.14 minuta filmu)
3. Rozciąganie ( start 34 minuta filmu)

Trening 3 UWAGA Trening nr 3 wykonaj tylko wtedy gdy doskonale opanujesz trening 1 i 2

1. Rozgrzewka
2. Tabata Zestaw ćwiczeń powtorz 1, 2 lub 3 razy ( start 7.21 minuta filmu)
4. Rozciąganie ( start 34 minuta filmu)

Powodzenia

Zespół Nauczycieli Wychowania Fizycznego