

Droży uczniowie przed Wami kolejna porcja ćwiczeń w ramach Zajęć fakultatywnych z Wychowania Fizycznego Zapraszamy do **Treningu całego ciała**

<https://youtu.be/fYBgApeDKl8> 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 ,że DASZ RADE 😊

Zachęcamy do podsyłania filmików lub zdjęć dokumentujących Waszą aktywność Zapewniamy, że zyskacie same pozytywne oceny ponieważ uznamy Wasze podjęcie aktywności .

Przełącz nauczycielowi, który trening w ramach Z. Fakultatywnych wykonałeś w danym tygodniu .

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 powtórz 1, 2 lub 3 razy (start 7.21 minuta filmu)
4. Rozciąganie (start 34 minuta filmu)

Powodzenia !!!