



1. Żonglerka- wykonaj 100 odbić piłki stopą. Kiedy piłka spadnie na ziemię, zacznij od liczby na której skończyłeś i odbijaj dalej.

2. Rozciąganie:

- Siad z nogami równoległe do siebie, złączonymi w stopach; stopy pionowo do góry. Następnie pochylamy tułów w przód, ramiona wyprostowujemy w kierunku stóp (wytrzymujemy 10 sekund) i wracamy do pozycji wyjściowej. 10 powtórzeń
- Stanie na jednej nodze (najlepiej z podparciem), druga noga ugięta w kolanie. Chwytemy ręką za stopę w kostce i przyciągamy ugiętą nogę maksymalnie do góry(wytrzymujemy 10sekund). 5 powtórzeń na każdą nogę.

20
Min.