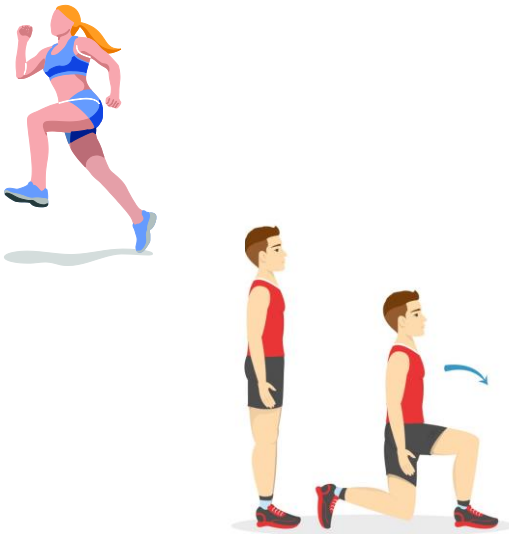
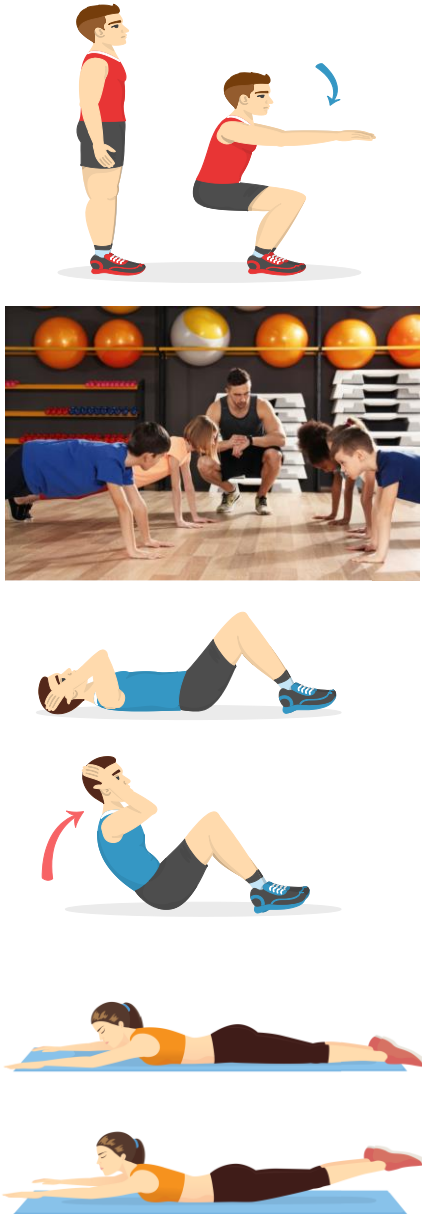
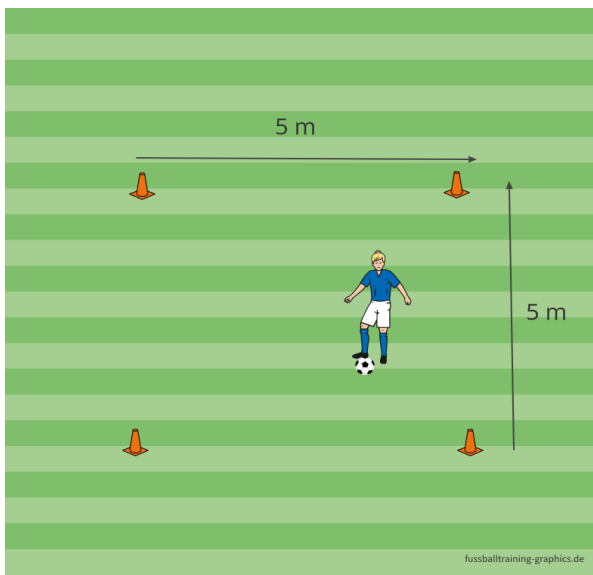


	Grafika	Opis	Czas
CZĘŚĆ WSTĘPNA		<p>Rozgrzewka</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>bieg w miejscu:               <ol style="list-style-type: none"> <li>Krążenia ramion w przód</li> <li>Krążenia ramion w tył</li> <li>Pajacyki - 10</li> <li>Skip A prawą nogą przez 20 sekund.</li> <li>Skip A lewą nogą przez 20 sekund</li> <li>Wykroki po 5 na każdą nogę.</li> </ol> </li> <li>W miejscu:               <ol style="list-style-type: none"> <li>Skrętoskłony - 10</li> <li>Krążenia tułowia – 5 w prawo, 5 w lewo</li> <li>Krążenia bioder – 5 w prawo, 5 w lewo</li> </ol> </li> </ul> <p>Między ćwiczeniami odpoczynek 30 sekund. Wykonujemy 3 takie serie, między seriami odpoczynek 2 minuty.</p>	15 Min.
CZĘŚĆ GŁÓWNA		<ol style="list-style-type: none"> <li>Ćwiczenia siłowe z własną masą ciała:           <ol style="list-style-type: none"> <li>10 przysiadów.</li> <li>Podpór przodem 20 sekund</li> <li>15 skłonów tułowia w przód (tzw. brzuszków)</li> <li>Superman - leżenie na brzuchu ręce wyciągnięte do przodu. Wznos tułowia i nóg w górę 8 powtórzeń.</li> </ol> </li> </ol> <p>1 seria to 4 ćwiczenia. Między ćwiczeniami 2 minuty przerwy. Wykonujemy 4 takie serie, między seriami 2 minuty przerwy.</p>	35 Min.



2. Ćwiczenia techniczne z piłką na wydzielonym obszarze.

- Dotykaj podeszwą piłki raz jedną, raz drugą nogą poruszając się do przodu 20 sekund
- Dotykaj podeszwą piłki raz jedną, raz drugą nogą poruszając się do tyłu 20 sekund
- Prowadź piłkę przetaczając ją w prawą i lewą stronę używając do tego tylko podeszw.

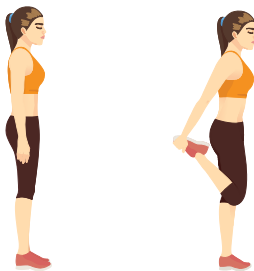
20  
Min

Wykonujemy 3 serie tych ćwiczeń. Pomiędzy ćwiczeniami 30 sekund przerwy, a między seriami 2 minuty przerwy.

3. Żonglerka z odbiciem piłki od ziemi. Podbij piłkę stopą, pozwól piłce odbić się od podłoża, po czym podbij piłkę ponownie. Wykonaj 50 odbić piłki.

5  
Min

CZĘŚĆ KOŃCOWA



1. Rozciąganie:

- Stanie na jednej nodze, druga noga ugięta w kolanie. Chwytny ręką za stopę w kostce i przyciągamy ugiętą nogę maksymalnie do góry (wytrzymujemy 10 sekund). 5 powtórzeń na każdą nogę.

- Przyciąganiej kolano prawej nogi do klatki piersiowej, przytrzymaj 5 sekund, po czym wykonaj to samo lewą nogą. Zrób 5 powtórzeń na jedną nogę

15  
Min.

- Koci grzbiet 10 powtórzeń

Wykonujemy 3 serie takich ćwiczeń.

