

### **Rozgrzewka:**

- wznos ramion z wdechem, opust z wydechem (5x);
- skrętoskłony (10x);
- przysiady (10x);
- skłony tułowia (10x);
- wymachy ramion i nóg (10x);
- skip A i C w miejscu (po 15 sek.);
- pajacyki (10x).

### **Część główna:**

- "brzuszek" (30x dz.); (50x chł.)
- podskoki na skakance (30x);
- pompki (5 - 10x) chł.

### **Część relaksująca, rozciąganie:**

- w siadzie rozkrocznym skłony do lewej, do środka i prawej nogi (po 5 sek.);
- w leżeniu tyłem wdech nosem, wydech ustami, palce nóg obciągnięte, ręce za głową (5x);
- w siadzie skrzyżnym wznos ramion z wdechem, opust z wydechem (5x).

Po ćwiczeniach Wasz układ krwionośny dotleni się, odżywiając komórki i przygotowując organizm do dalszej pracy. Życzę powodzenia i wytrwałości w nauce.