**WF 21.04.20r.**

Temat: Ocena stopnia urazów w sporcie.

Poszukaj informacji na powyższy temat. Zwróć uwagę na zagrożenia związane z aktywnością fizyczną oraz poznaj przyczyny wypadków podczas aktywności fizycznej.

*Propozycja ćwiczeń na najbliższe dni:*

1.Rozgrzewka 5 minutowa własnej inwencji.

2. Wykonaj 15 przysiadów z obciążeniem np.1,5 l woda – 3 serie

3. Wykonaj wypad w przód prawą nogą i pulsuj góra, dół przez 30 sek. To samo zrób na lewą nogę. Wykonaj 2 serie.

4. Wykonaj nożyce poziome(jak na lekcji ☺) 30x- 2 serie.

5. Wykonaj 10 pompek – 2 serie. Dziewczęta 6 – 2 serie.

6. Wykonaj ,,brzuszki skośne” 16x- 2 serie.

7. Wykonaj ćwiczenia rozciągające własnej inwencji.

Możesz poćwiczyć również z stroną YouTube wpisując ( dla dziewcząt☺)  


25:24 / 31:42

DOMOWY TRENING DLA POCZĄTKUJĄCYCH Z ROZGRZEWKĄ I ROZCIĄGANIEM

A dla chłopców proponujemy:

TRENING W DOMU (BEZ SPRZĘTU) \*zbuduj sylwetkę\*