

T: Zestaw ćwiczeń ogólnorozwojowych – cz. główna (1)

Na dzisiejszych zajęciach chciałbym Wam przedstawić i jednocześnie zachęcić do systematycznego ćwiczenia swojego organizmu. Poniżej przedstawiam kilka zestawów ćwiczeń, które możecie wykonywać podczas codziennych treningów (np. 3 x w tygodniu).

Możecie codziennie wykonywać jeden zestaw ćwiczeń, albo za każdym razem korzystać z innego dla urozmaicenia.

Zestaw nr 1

Nr	Rodzaj ćwiczenia	Czas/Powtórzenia
1	W biegu klaśnij pod kolanem (pamiętaj o prostych plecach!)	30 sekund
2	Skrętosklony stojąc w rozkroku (pamiętaj o prostych nogach i wyraźnym dotknięciu stopy!)	20 powtórzeń
3	W biegu klaśnij pod kolanem	30 sekund
4	Przysiady	20 powtórzeń
5	W biegu klaśnij pod kolanem	30 sekund
6	Brzuszki z rękoma splecionymi za głową	20 powtórzeń
7	Pompki (męskie lub damskie)	30 sekund

Zestaw nr 2

Nr	Rodzaj ćwiczenia	Czas/Powtórzenia
1	Padnij - powstań	30 sekund
2	Naprzemianstronne wymachy prostych nóg w przód (pamiętaj by lewą ręką sięgnąć do prawej nogi, a prawą ręką do lewej)	30 powtórzeń
3	Padnij - powstań	30 sekund
4	Przysiady	30 powtórzeń
5	Padnij - powstań	30 sekund
6	Brzuszki z rękoma splecionymi za głową	30 powtórzeń
7	Pompki (męskie lub damskie)	30-40 sekund

Część 2 ćwiczeń wkrótce – inaczey .

Milego treningu