Zestaw ćwiczeń to wykonania ( czwartek i piątek).

Ćwiczenia wykonujemy kolejno każde po jednej serii i wracamy do pierwszego.

Ilość serii w sumie każdego ćwiczenia: 4

Ilość powtórzeń w serii : 6-110.

Zaczynamy od krótkiej rozgrzewki:

Bieg w miejscu, następnie krążenia ramion w przód i w tył, kilka skłonów w przód, kilka przysiadów i podskoków.

Następnie przechodzimy do ćwiczeń, pamiętając o prawidłowym ich wykonywaniu:

1. Pompki – ilość 5-8 w zależności od możliwości indywidualnych. Dziewczęta mogą robić tzw. Damskie.





2. Brzuszki- ilość 8-12.



3. Deska (plank)- ilość 15 sekund w bezruchu.



4. Przysiady- ilość 8-13.



5. Grzbiety- ilość 6-8.



Pierwsza seria skończona, następnie robimy 4 minutowy odpoczynek i wracamy do pierwszego ćwiczenia i tak aż do skończenia 4 serii.

Pamiętajcie: w zdrowym ciele zdrowy duch!

Kolejny zestaw będzie dostępny od poniedziałku.