

L.p.	Tok zajęć	Zadania szczegółowe	Uwagi
1.	Rozgrzewka	<ol style="list-style-type: none"> 1. bieg w miejscu – 40 sek. 2. naprzemianstronne krążenie ramion w przód i w tył – 40 sek. 3. obustronne krążenie ramion w przód i w tył – 40 sek. 4. 20 sek. Skip A w miejscu 5. 20sek. Skip C w miejscu 6. skłony w przód x 6 7. skrętoskłony tułowia 8. wyrzut nóg w tył z przysiadu podpartego x8 	Ćwiczenia należy wykonywać dokładnie
2.	Ćwiczenia siłowe	<ol style="list-style-type: none"> 1. mięśnie brzucha: 3 serie x 15, 2. pompki: 3 serie x 15, 3. grzbiety: 2 serie x 15, 4. mięśnie skośne brzucha: 20 (10 każda strona), 5. deska przodem: 2 serie x 30 sek., 6. deska bokiem: 2 serie x20 sek. każdy bok, 7. półprzysiady z obciążeniem na pełnych stopach: 3 serie x 20 powt. 	
3.	Ball Mastery z piłką	<p>Wykonujecie każde ćwiczenie 2x 20 sek</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=leMYh7roBjk</p>	Jeśli jakieś ćwiczenie sprawia trudność to robimy wolno a dokładnie.
4.	Ćwiczenia rozciągające	3 dowolne ćwiczenia rozciągania statycznego.	