

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. 20 sek. Skip C w miejscu 6. naprzemianstronne wyskoki: PR – LN i odwrotnie: LR – PN 7. wyskoki z podciągnięciami kolan do klatki piersiowej x 6 	Ćwiczenia należy wykonywać dokładnie
2.	Tabata bez przyrządów	<ol style="list-style-type: none"> 1. Burpees - przysiad podparty, pompka i wyskok. Wykonujemy przysiad, wyciągamy do przodu ręce i opieramy na podłożu, następnie robimy pompkę, energicznie wyrzucając nogi w tył i jednocześnie uginając przy tym ramiona, prostujemy ramiona, wracamy prędko do pozycji wyjściowej i robimy wyskok. 2. Pompki z oderwaniem dłoni od podłogi. 3. Bieg bokserki, czyli energiczny bieg w miejscu wraz z naprzemiennymi wyprostami ramion do przodu (ciosy proste, stąd też nazwa ćwiczenia). Stajemy w lekkim rozkroku i wykonujemy cios prawą ręką, jednocześnie z uniesieniem przeciwnej lewej nogi pamiętając, że powinna być ona ugięta w kolanie i uniesiona w udzie równoległe do 	Należy wykonać cztery interwały (obwody). Trzeba pamiętać o systemie złożonym z 20 sekund fazy wysiłkowej i 10 sekund fazy odpoczynku na jedno ćwiczenie. 5 ćwiczeń traktuj jako jeden interwał (obwód). Zrób 4 interwały (obwody).

		<p>podłoża. Przy ciosie lewą ręką nogę zmieniamy na prawą.</p> <p>4. Pajacyki. Przybieramy pozycję wyprostowaną, a ramiona opuszczamy wzdłuż tułowia, lekko uginamy kolana, łącząc przy tym stopy. Robimy wyskok w górę jednocześnie z rozkrokiem i delikatnie zgięte ramiona wyrzucamy do góry tak, żeby dłonie złączyły się nad głową.</p> <p>5. Sprint w miejscu. Biegnij w miejscu jak najszybciej, pracując ramionami jak sprinter. Wysoko unosź kolana.</p>	
3.	Zabawa z piłką	Dowolna żonglerka z piłką	
4.	Ćwiczenia rozciągające	3 dowolne ćwiczenia rozciągania statycznego.	