

L.p.	Tok zajęć	Zadania szczegółowe	Uwagi
1.	Rozgrzewka	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. bieg w miejscu – 40 sek.</li> <li>2. naprzemianstronne krążenie ramion w przód i w tył – 40 sek.</li> <li>3. obustronne krążenie ramion w przód i w tył – 40 sek.</li> <li>4. 20 sek. Skip A w miejscu</li> <li>5. 20 sek. Skip C w miejscu</li> <li>6. krążenia biodrami raz w jedną, raz w drugą stronę;</li> <li>7. krążenia kolan (do środka, na zewnątrz, razem w obie strony);</li> <li>8. naprzemienne wymachy nogami;</li> <li>9. półprzysiady w szybkim tempie;</li> </ol>	Ćwiczenia należy wykonywać dokładnie
2.	Ćwiczenia siłowe	<p>2 serie:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Deska 20 sek.</li> <li>2) Podpór przodem 20sek. (jak do pompki)</li> <li>3) Podpór tyłem na przedramionach 20 sek.</li> <li>4) podpór bokiem prawym 20 sek.</li> <li>5) podpór bokiem lewym 20 sek.</li> </ol>	
3.	Ball Mastery z piłką	<p>Wykonujecie każde ćwiczenie 2x 20 sek</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=DBZnUBNqNu4">https://www.youtube.com/watch?v=DBZnUBNqNu4</a></p>	Jeśli jakieś ćwiczenie sprawia trudność to robimy wolno a dokładnie.
4.	Ćwiczenia rozciągające	3 dowolne ćwiczenia rozciągania statycznego.	