

L.p.	Treść zajęć	Ćwiczenia szczegółowe	Uwagi
1	Rozgrzewka	<ol style="list-style-type: none"> 1. Trucht w miejscu- 60sek. 2. Krążenia ramion naprzemianstronne w przód i w tył-30sek. 3. Krążenia ramion-prawa ręka w przód, lewa w tył ok.20sek. potem zmiana lewa przód, prawa tył ok.20sek. 4.Skip A w miejscu-25 sek. 5.Skip C w miejscu-25 sek. 6.Krążenia tułowia- 10x 7.Krążenia bioder- 10x 8.Siad płotkarski-skręt do nogi ugiętej, skłon do nogi wyprostowanej 20x 9. Wyskoki w miejscu obunóż. 	Zwróć uwagę na dokładność wykonywania ćwiczeń
2	Ćwiczenia wzmacniające - brzuch - grzbiet - ramiona - nogi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mięśnie brzucha – 4 serie x 15 2. Mięśnie skośne brzucha – 10x jedna strona 3.Pompki 2 x 15 4. Stojąc przodem do ściany w odległości ok. 1 m – opady na ugięte ręce 3 x 10 – tułów prosty. 5. Przysiady – 25 x 	Panie mogą tzw. babskie - z kolan
3	Ćwiczenia z piłką	<ol style="list-style-type: none"> 1. Odbicia górne nisko nad sobą- zaczynamy w staniu i przechodzimy do przysiadu, siadu i leżenia cały czas odbijając. Potem wstajemy dalej odbijając – 10 x 2. Układamy ręce na piłce jak do odbicia górnego. Zaczynamy z postawy niskiej przechodząc do średniej i wysokiej- wyrzucamy piłkę do góry – nie odbijając -tylko chwytamy. 3. Układamy ręce jak do odbicia dolnego – piłka ułożona między nadgarstkiem a łokciem. Wykonujemy przysiady w postawie rozkroczo – wykroczonej 3 x 10 4. Dowolne odbicia w staniu – postawa niska 	
4	Ćwiczenia rozciągające	Cztery dowolne ćwiczenia	