

L.p.	Tok zajęć	Zadania szczegółowe	Uwagi
1.	Rozgrzewka	1. Dynamiczny pół skip A - 20 sek. 2. Skip A kolana wysoko - 20 sek. 3. Skrętoskłony x 10 4. Wykroki (na przemian prawa i lewa noga) x 10 5. Padnij – powstań x 5	
2.	Wytrzymałość ogólna formie biegu tlenowego	6 min. biegu na 30% swoich możliwości lub HR (tętno) 130-140. Odpoczynek 2 min. 7 min. biegu na 40% swoich możliwości lub HR 140-150. Odpoczynek 3,5 min. 5 min. biegu na 50% swoich możliwości lub HR 150-160. Odpoczynek 3 min. 6 min. biegu na 40% swoich możliwości lub HR 140-150. Odpoczynek 6 min. Bieg: 6x20 sek. szybkiego biegu (ok. 80 metrów). Odpoczynek w truchcie 1,5min	
3.	Ball Mastery z piłką	https://www.youtube.com/watch?v=o7SUtgpPoYw	Jeśli jakieś ćwiczenie sprawia trudność to robimy wolno, ale dokładnie.
4.	Ćwiczenia rozciągające	3 dowolne ćwiczenia rozciągania statycznego, np.: - Skłony w przód - Skłony skośne w siadzie rozkrocznym	

		<p>- Przyciąganie nogi: Stanie na jednej nodze (może być z podparciem), druga noga ugięta w kolanie. Chwytny ręką za stopę w kostce i przyciągamy ugiętą nogę maksymalnie do góry zmieniamy nogę (lewa noga - lewa ręka, prawa noga - prawa ręka)</p>	
--	--	---	--