

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 ogólnorozwojowe	<ol style="list-style-type: none"> 1.Stoimy w rozkroku, wykonujemy skłon do przeciwległej stopy dotykając ją palcami ręki. Następnie przechodzimy do wyprostowania otwierając klatkę piersiową i wyciągamy rękę za siebie. 30 powtórzeń. 2.Kładziemy się na brzuchu, wyciągamy ręce przed siebie, unosimy klatkę piersiową nad podłogę i uginając łokcie ściągamy dłonie do tyłu. 20 powtórzeń 3.Wykonujemy przysiad, prostujemy ciało równocześnie wspinając się na palce. Dla utrudnienia możemy trzymać w dłoniach hantle lub jakieś inne obciążniki. 20x 4.Wykonujemy tzw. deskę na wyprostowanych ramionach. Unosimy jednocześnie prawą rękę i lewą nogę. Wytrzymujemy 2-3 sek. i opuszczamy. Powtarzamy na drugą stronę. 8 powtórzeń na każdą stronę. 5.Kładziemy się na brzuchu. Naprzemiennie podnosimy prawą rękę i lewą nogę, potem odwrotnie. 20 powtórzeń 6.Kładziemy się na plecach, uginamy nogi w kolanach, stopy lekko rozstawione. Ramiona układamy wzdłuż ciała lub krzyżujemy na klatce piersiowej. Wykonując wydech napinamy pośladki i unosimy miednicę do góry. Wykonując wdech opuszczamy. 20x 7.Stoimy wyprostowani, wciągamy brzuch i prostujemy plecy. Z wdechem robimy wypad do przodu i uginamy oba kolana pod kątem prostym. Jednocześnie wyciągamy ręce do góry. Wykonując wydech wracamy do pozycji startowej. 30 powtórzeń 	Ćwiczenia wykonujemy jedno po drugim. Zwracamy uwagę na dokładność.

3	Ćwiczenia rozluźniające I relaksujące	Dowolne 4 ćwiczenia – regulacja oddechu i wyciszenie	
---	---	---	--