

1. Rozgrzewka. Dowolna z filmików lub konspektu:
<https://www.youtube.com/watch?v=Y3iK6CaUPDQ&t=327s> rozgrzewka na łądzie 1
<https://www.youtube.com/watch?v=wsbg3cJH6UE> rozgrzewka na łądzie 2
2. Blok ćwiczeń z filmu:
<https://www.youtube.com/watch?v=RqAZR9breDE> 8 ćwiczeń pływackich na łądzie (ćwiczenia w konspekcie 2)
 - krążenia ramion 20 powtórzeń w przód i 20 powtórzeń w tył
 - naprzemianstronne krążenia ramion w przód w opadzie (kraul na sucho) 40 powtórzeń
 - obustronna praca ramionami na gumie (jeśli mamy) 2 x po 3 serie po 40 powtórzeń. Kto nie ma gumy robi 20 pompek w podporze przodem na palcach lub na kolanach
 - „łódeczka” w leżeniu przodem, unosimy proste ramiona i nogi jednocześnie w górę 2 x po 8-10 powtórzeń
 - kraul w podporze przodem, wykonujemy w podporze naprzemienne krążenia ramion w przód, 2 x po 30”
 - nożyce pionowe w siadzie płaskim z podporem z tyłu 1 x 1’ lub 2 x 30”
 - nożyce pionowe nogami w leżeniu przodem przy uniesionych do przodu, wyprostowanych ramionach 1 x 1’ lub 2 x 30”
 - przysiad przy ścianie (patrz film) 1 x 5-8 powtórzeń lub zwykły przysiad 1 x 8-10 powtórzeń
3. Rozciąganie. Mięśnie ramion, nóg, brzucha, kręgosłupa.