

1. Rozgrzewka. Do wyboru ćwiczenia ogólnorozwojowe, filmy:

<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 Alicją Tchórz patrz film i konspekt:

<https://www.youtube.com/watch?v=eqoxsRtkfhw>

- podpór przodem 2 x 30"

- siad równoważny 2 x 30"

- podpór przodem z utrudnieniem – ćwiczenie wykonujemy 1 x 1'

- „brzuszki” 1 x 30" (z leżenia tyłem, nogi ugięte pod kątem 90°, stopy oparte o podłogę rozstawione na szerokość bioder, ćwiczenie wykonujemy do siadu)

- plank 2 x 30" (zatrzymanie w bezruchu pozycji w podporze przodem na łokciach)

- brzuszki skośne w siadzie równoważnym 2 x 30", przekładanie piłki (hantelki, butelki z wodą 0,5l lub obu rąk z dotknięciem podłogi) z prawej strony ciała na lewą i z powrotem

- plank z utrudnieniem 2 x 30"

- wznos tułowia z leżenia przodem, z przetaczaniem piłki lub innego przedmiotu pod klatką piersiową lub bez przetaczania z rękami ugiętymi w skrzydełka 2 x 30"

- podpór bokiem z ramieniem uniesionym do góry, na obie strony, 2 x 30"

- podpór bokiem z sięganiem ramieniem pod tułowiem, na każdą stronę po 15 powtórzeń

- wznos wyprostowanych nóg z leżenia tyłem 2 x 15 powtórzeń z 30"przerwą, ramiona trzymają coś stabilnego za głową (krawędź łóżka, szafy, fotela)

3. Rozciąganie. Po dwa ćwiczenia rozciągające ramiona, nogi, grzbiet, tułów do wyboru z filmików

<https://www.youtube.com/watch?v=d5hoqLuHi4s> rozciąganie z Alicją Tchórz

<https://www.youtube.com/watch?v=woqT-FzLMIs> rozciąganie - barki

<https://www.youtube.com/watch?v=eSBMUxixEOY&t=242s> rozciąganie – nogi