

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 pływackich na sucho patrz film:  
[https://www.youtube.com/watch?v=R\\_LK7uu2-oQ](https://www.youtube.com/watch?v=R_LK7uu2-oQ) 20' pływackich ćwiczeń na łądzie  
(ćwiczenia w konspekcie 4)
  - „pajacyk” 30”
  - wykroki w tył naprzemianstronne, z dotknięciem kolana do podłoża 30”
  - bieg w miejscu, wysoko kolana 30”
  - przysiad 10-12 powtórzeń (uginamy kolana do momentu kiedy uda będą równoległe do podłoża, wypychając pośladki w tył, przenosząc ugięte ramiona w przód, przed klatkę piersiową. Wstając mocno spinamy pośladki, prostujemy tułów i prostujemy ramiona w dół)
  - wypad w tył z dotknięciem kolaniem do podłoża, po 8 powtórzeń na każdą nogę
  - pompki 8 powtórzeń (wsparcie na stopach lub kolanach)
  - przysiad z ramionami skrzyżowanymi na piersiach lub wyciągniętymi w górę (strzałka) 8x
  - wypad w tył z ułożeniem ramion j.w. po 8 x na każdą nogę
  - przysiad, wyrzut obu nóg do tyłu, przysiad, wyskok w górę lub tylko wyprost, cykl ten powtarzamy przez 20”
  - zmiana nóg w wykroku podskokami, z ramionami skrzyżowanym lub wyprostowanymi 20”
  - pompki 30”
  - przysiad z ramionami w górze lub skrzyżowanym 30”
  - podpór z przysiadem i wyskokiem 30”
  - zmiana nóg w wykroku z wyskokami i ramionami w górze 30”
  - prostowanie i uginanie ramion w podporze tyłem na podwyższeniu (triceps) 30”
  
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=eSBMUxiiE0Y&t=242s> rozciąganie – nogi