

Temat 33 Ćwiczenia ogólnorozwojowe

CEL: zadaniem lekcji jest budowanie siły i wytrzymałości mięśni oraz poprawa koordynacji ruchowej.

Dostosuj wysiłek do swoich możliwości! Możesz wydłużać przerwy lub w dowolnym momencie przerwać ćwiczenie.

Trening składa się z trzech części: rozgrzewki; części głównej, w której będziecie pracować nad siłą, wytrzymałością i koordynacją ruchową oraz części końcowej, czyli stretchingu.

W każdej części korzystajcie z filmików instruktażowych, aby poprawnie wykonywać ćwiczenia.

1.Rozgrzewka:

https://www.youtube.com/watch?v=0_o08y9viyM&t=117s

2. Część główna

<https://www.youtube.com/watch?v=lc1Ag9m7XQo&t=169s>

3. Część końcowa – rozciąganie

<https://www.youtube.com/watch?v=Mb6gLj9FYLI>