

ĆWICZENIA OGÓLNOROZOJOWE

ŚWIETLICA ON-LINE



Dziś przygotowałam dla Was dwa zestawy ćwiczeń ogólnorozwojowych. Na odległość niestety nie możemy uczyć się nowych rzeczy, ale możemy utrzymywać i pracować nad naszą formą fizyczną. Wybierzcie sobie zestaw ćwiczeń i wykonajcie go w domu 2-3 razy, wszystko co będzie potrzebne do ich wykonania na pewno znajdziecie w swoim domu. Pozdrawiam serdecznie 😊

Ryzykująca Joanna Dr.

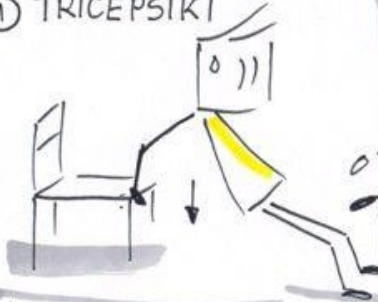
Kwadraciaki by Papienka Halama

POCZATEK:
ROZGRZEWKĄ!

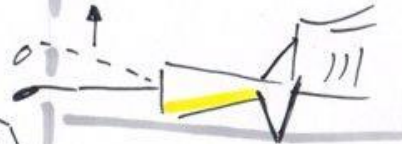
OBWÓD STACYJNY
30 sek. + 5 sek.

NA KONIEC:
ROZCIĄGANIE!

① TRICEPSIKI



② GRZBIECIKI nr 1



③ STEPY



④ BRZUSZKI



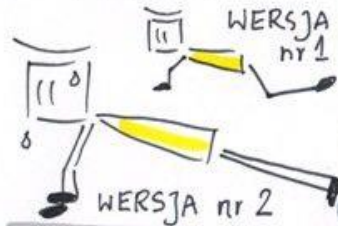
⑤ GRZBIECIKI nr 2



⑥ BARKI



⑦ POMPKI



⑧ PAJACZKI



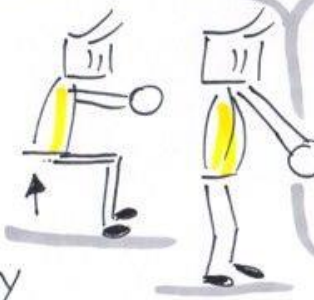
⑨ BIEG BOKSERA



⑩ PRZEKŁADANIE PIŁKI



⑪ PRZYSIADY



⑫ CZWORACZKI



ROZGRZEWKĄ

OBWÓD STACYJNY

ROZCIĄGANIE

2 SERIE / 20-30s / 5-10s
ćwiczenie / przerwa

1



4



7



leżenie tyłem

2



5



leżenie bokiem

8

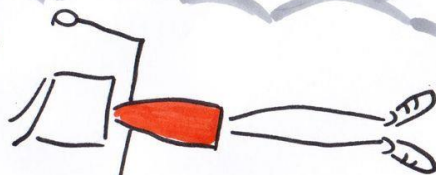


leżenie bokiem

3

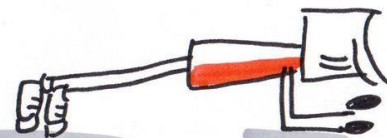


6



leżenie przodem

9



192

Kwadra i akiby Agnieszko Halama