**Konspekt ( 27.04.2020 r.)

Część wstępna:**

- bieg w miejscu 2 min.

-skrętoskłony  10 na stronę

- wymachy naprzemianstronne w przód w opadzie tułowia

- Naprzemianstronne krążenia RR w przód i tył w truchcie

- skip A,C w miejscu

**Część główna:**

- przysiady z rękami nad głową 3 x 15 pow.

- burpees 3x 30 sek. Z przerwą 1min.

- wąskie pompki ( na triceps) 3x 10-15 pow.
- martwy ciąg na jednej nodze z butelką wody w rękach
- bieg bokserski 3x 1min Z przerwą 1min.

**Część końcowa:**
- spacer w miejscu 1min.
-brzuszki 3x 20
- pozycja deski 3x 30sek.
- wspięcia na palce 3x15
- podnosimy ręce do góry łapiemy głęboki wdech i opad tułowia z jednoczesnym wydechem

**Konspekt ( 28.04.2020 r.)

Część wstępna:**

**-** bieg w miejscu 2min.

- pajacyki 30sek.
- bieg bokserski 30sek.
-krążenia bioder w prawo i lewo 20 pow.

- krążenia nadgarstków 15sek.

- podskoki z kolanami do klatki piersiowej 10 pow.

**Część główna:**
- Wykroki w przód 3x10 na stronę

- brzuszki skośne 3x20 pow.
- pompki ( nogi trzymane na krześle ) 3x 10 pow.

- pompki ( ręce trzymane na krześle ) 3x 10 pow.

- scyzoryki naprzemienne 3x 15

**Część końcowa:**
- spacer w miejscu 1min.

- skłony do wyprostowanych nóg 2x5
-skłony do lewej nogi do środka i prawej nogi 2x5

- Podpór rękami i przyciąganie bioder do podłoża
- Koci grzbiet

**Konspekt (29.04.2020 r.)**

**Część wstępna:**

- Na przemian stronne krążenia RR w przód i tył
- wykroki do boku
- wykroki do przodu w wyskoku zmiana nogi
- pajacyki

**Część główna:**

- przysiady 20 x 3 serie
- Bułgarskie przysiady 10 x 3 serie

- nożyce poziome 3 x 30sek.
- podciąganie kolan do klatki piersiowej w podporze przodem 3x 30sek.
- unoszenie prostej nogi w leżeniu bokiem 3 x 10

**Część końcowa:**
- brzuszki 3x 20
- pozycja deski 3x 30sek.
- pozycja deski na prawym i lewym przedramieniu 3x 30sek.

**Konspekt ( 30.04.2020 r.)**

**Część wstępna:**
- trucht w miejscu około 2 min
- krążenia RR w przód i tył
- pajacyki 2x 30sek.
- wymach lewej nogi do prawej ręki i odwrotnie

**Część główna:
-** wykroki w przód trzymając kij od szczotki nad głową 3x10

- wykroki w boku trzymając kij od szczotki nad głową 3x 10

- wyrzut kija od szczotki z przed klatki piersiowej 3x 30sek.

- przyciąganie do klatki piersiowej kija od szczotki w opadzie tułowia 3x 10
 **Część końcowa :**

- przyciąganie pięty do pośladka w staniu na zmianę prawa i lewa noga
- przyciąganie do klatki piersiowej kolana w staniu na zmianę prawa i lewa noga
- siad rozkroczny pogłębianie do lewej nogi i do prawej nogi

- siad prosty pogłębianie oburącz do wyprostowanych nóg
- klęk podparty ( opierając obie dłonie na ziemi staramy się wypchnąć łopatki do góry tzw. Koci grzbiet )

- klęk podparty ( opierając obie dłonie na ziemi staramy się usiąść na piętach )