**Konspekt ( 21.05.2020 r. )**

**Część wstępna: czas trwania: 10 minut.**

Rozgrzewka – wykonujemy ćwiczenia przez 30 sek. 2 serie

- bieg w miejscu

- skip C w miejscu

- wyskoki skrzyżne

- dynamiczny bieg w miejscu + wyskok w górę

- dynamiczny chód w miejscu + wykop nogi do przodu

**Część główna : czas trwania 30 min.**

Wykonujemy 6 serii, każda składa się z 7 ćwiczeń z przerwą po każdej serii 1min.

– 7 ćwiczeń po 20 sek i 20 sek przerwą

- w podskoku unoszenie kolan do góry

– 2x jedna, 2x druga noga- przysiad

- unoszenie jednej nogi na bok

- wypad w przód, wyskok do góry ze zmianą nóg

- przeskoki dynamiczne nóg przód, tył, obniżona pozycja

- przysiad wąsko, wyskok, przysiad szeroko- przeskoki boczne, zmiana nóg, lekko krzyżujemy z tyłu

- przysiad z wyskokiem

**Część końcowa: czas trwania: 5 minut.**

Uspokojenie organizmu:

1.Cwiczenia oddechowe: Powolne wdechy i wydechy wraz z unoszeniem rąk-W leżeniu na plecach, nakrycie nogami z wydechem i powrót do pozycji wyjściowej

2. Rozciąganie: w siadzie płotkarskim przeciągniecie tułowi do nogi wyprostowanej, zmiana stron -stopy w k

**Konspekt (22.04.2020r.)**

**Część wstępna: Czas trwania 10 min.**

- skip A,C w miejscu

- krążenia RR w przód i tył w miejscu

- skrętoskłony  10 na stronę

- wymachy nóg do boku, przodu po 10 na stronę

**Część główna: Czas trwania 30min.**

- przysiady 3x15

- brzuszki 3x15

- pompki 3x15

- wyciskanie na triceps ( wykonujemy to ćwiczenie na krześle ) 3x10

- podpór na przedramionach ( poz. deski ) na czas 2 serie po 30 sek.

- burpee's 2 serie 30sek.

**Część końcowa: Czas trwania 5 min.**

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

- Podpór rękami i przyciąganie bioder do podłoża  
- Koci grzbiet

ierunku pośladka, zmiana nogi- złączone ręce w górze, powolny opad tułowia z wydechem