Temat: Nauka projektowania obwodu stacyjnego. Ćwiczenia ogólnorozwojowe.

Dziś na lekcji zaprojektuj swój obwód stacyjny składający się z 6 stacji z użyciem przedmiotów codziennego użytku: butelki z woda <zamiast hantli>, skakanka <jeśli masz> …inwencja twórcza zależy od ciebie☺

1)Na początek wykonaj rozgrzewkę wg filmu

<https://www.youtube.com/watch?v=u1OjinYZTss>

2)Napiszę wam jak przykładowo wygląda mój obwód stacyjny w domu

Stacja 1 PRZESKOKI OBUNÓŻ – PRZÓD TYŁ PRZEZ NP. SKAKANKĘ ALBO PASEK

Stacja 2 PLANK NA PZEDRAMIONACH

JAK PRAWIDŁOWO WYKONAC PLANK? <https://www.youtube.com/watch?v=HrjC68WNSlE&t=31s>

Stacja 3 POMPKI

Jak prawidłowo wykonać pompkę? <https://www.youtube.com/watch?v=boSpmZZp74U>

Stacja 4 Brzuszki z leżenia tyłem

Jak prawidłowo wykonać brzuszki? <https://www.youtube.com/watch?v=lRpBa24buXg>

Stacja 5 SKOKI NA SKAKANCE

Jeśli nie masz skakanki – zrób skip A w miejscu ☺ wysoko unosząc kolana ☺

STACJA 6 ĆWICZENIA NA TRICEPS

Można użyć hantli, butelek z wodą☺ ja wybieram jedno z ćwiczeń z filmiku☺

<https://www.youtube.com/watch?v=_ZdRz3U35eE>

każdą stację wykonuję 40 sekund przerwa między stacjami 10 sekund

timer:

<https://www.youtube.com/watch?v=btb1977yjjQ&t=109s>

WŁĄCZ MUZYKĘ, WEŹ WODĘ, RĘCZNIK I DO BOJU!!!!

**BRAK SPRZĘTU TO ŻADNA WYMÓWKA☺**

STWÓRZ SWÓJ OBWÓD W DOMU☺ WYŚLIJ MI ZDJĘCIA LUB OPIS ☺

ĆWICZ NA SWOIM OBWODZIE LUB ZAPROPONOWANYM PRZEZE MNIE ☺

1. NA KONIEC ĆWICZENIA WYCISZAJĄCE , ROZCIĄGAJĄCE

<https://www.youtube.com/watch?v=LwENFCg4QMU>