

Temat: Ćwiczenia ogólnorozwojowe kształtujące gibkość i ćwiczenia stabilizacyjne.

Dzień dobry.

Jeśli chodzi o zadania na dzisiaj, to po świętach na pewno przyda się trochę ćwiczeń ogólnorozwojowych i rozciągających. Proponowałbym zacząć od ogólnej rozgrzewki(może to być trucht w miejscu lub ćwiczenia ze skakanką 5-10 minut).

Pozdrawiam. Lipka Krzysztof.

(poniżej wysyłam link do ćwiczeń stabilizacyjnych)

[file:///C:/Users/dell/Downloads/Trening Stabilizacja %20\(5\)%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/dell/Downloads/Trening%20Stabilizacja%20(5)%20(1).pdf)

Jeżeli link się nie otworzy wklejcie go do przeglądarki.