

Temat: Ćwiczenia ogólnorozwojowe

Dziś wykonacie coś nietypowego - trening ze skarpetkami. Łatwy nie jest, za to wszechstronnie rozwijający.

Ćwiczenia spróbujcie wykonać tak, jak w filmie instruktażowym (link do filmu poniżej). Umawiamy się, że każde ćwiczenie wykonujemy jako 10 powtórzeń. Jeżeli jest zmiana stopy, to na każdą stopę po 10 powtórzeń.

UWAGA!

- >przygotowujemy 2 pary skarpetek - jedna para jest zwinięta, druga para nie.
- >oglądamy filmik na spokojnie
- >włączamy stoper (pomiar czasu)
- >włączmy jeszcze raz filmik i ćwiczymy (zatrzymujcie filmik zanim zmienia się ćwiczenie)

Link do filmu instruktażowego:

<https://www.youtube.com/watch?v=eOSmdoKG2j0>

Powodzenia.