

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 wykonujemy 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.