

Wychowanie fizyczne kl. VII chłopcy, 12.05.2020r.- Krzysztof Lipka

Temat: Ćwiczenia ogólnorozwojowe – rozciąganie poszczególnych partii mięśniowych.

Dzień dobry jutro załamanie pogody, wysyłam wam więc ćwiczenia do wykonania w domu. Jest to zestaw ćwiczeń rozciągających, który jest używany do treningu przez zawodników PGNiG superligi. Chciałbym żebyście zrobili sobie po jednej serii każdego ćwiczenia. Pod filmikiem macie szczegółowo opisany cały trening. W pierwszej kolumnie jest liczba serii, w drugiej liczba powtórzeń, czas trwania ćwiczenia i czas odpoczynku, w trzeciej kolumnie opis i nazwa ćwiczenia.

Link do ćwiczeń. Jeżeli link się nie otworzy wklejcie go do przeglądarki.

<https://liblink.pl/idgOZT5DgF>

Pozdrawiam Krzysztof Lipka