

Drogie panny z klasy Vlab

**Każda z Was powinna poświęcić trochę czasu na ćwiczenia ruchowe. Pamiętać przy tym musicie o własnym bezpieczeństwie. Ćwiczenia wykonujecie z dala od mebli, luster, okien, komputera czy telewizora. W kolejnych dniach będziecie wykonywali test sprawności fizycznej wg. Zuchory. Instrukcję wykonywania kolejnych prób znajdziecie wpisując link:
http://www.gimpszow-sport.vot.pl/files/isf_zuchory.pdf**

W dniu dzisiejszym wykonaj próbę gibkości.

Przed podjęciem ćwiczeń należy wykonać rozgrzewkę, która uchroni Cię przed kontuzjami.

Przygotowanie do próby gibkości:

Podaję link do rozgrzewki z dużym zakresem ćwiczeń rozciągających https://www.youtube.com/watch?v=vq_4SghsXUg

Dodatkowo: Bieg w miejscu 4x20 sek. z przerwą 30 sek.

Po wykonaniu rozgrzewki przystąp do wykonania próby według instrukcji. Wynik próby zapisz w tabelce sporządzonej wg/g wzoru zamieszczonego na końcu instrukcji.

Zachęcam do wykonywania innych, znanych wam ćwiczeń .