

## T: Zestawy ćwiczeń głównych do codziennego treningu – część 1

Na dzisiejszych zajęciach chciałbym Wam przedstawić i jednocześnie zachęcić do systematycznego ćwiczenia swojego organizmu. Poniżej przedstawiam kilka zestawów ćwiczeń, które możecie wykonywać podczas codziennych treningów (np. 3 x w tygodniu).

*Możecie codziennie wykonywać jeden zestaw ćwiczeń, albo za każdym razem korzystać z innego dla urozmaicenia.*

### Zestaw nr 1

Nr	Rodzaj ćwiczenia	Czas/Powtórzenia
1	W biegu klaśnij pod kolanem ( <b>pamiętaj o prostych plecach!</b> )	30 sekund
2	Skreśoskłonny stojąc w rozkroku ( <b>pamiętaj o prostych nogach i wyraźnym dotknięciu stopy!</b> )	20 powtórzeń
3	W biegu klaśnij pod kolanem	30 sekund
4	Przysiady	20 powtórzeń
5	W biegu klaśnij pod kolanem	30 sekund
6	Brzuski z rękoma splecionymi za głową	20 powtórzeń
7	Pompki (męskie lub damskie)	30 sekund

### Zestaw nr 2

Nr	Rodzaj ćwiczenia	Czas/Powtórzenia
1	Padnij - powstań	30 sekund
2	Naprzemianstronne wymachy prostych nóg w przód ( <b>pamiętaj by lewą ręką sięgnąć do prawej nogi, a prawą ręką do lewej</b> )	30 powtórzeń
3	Padnij - powstań	30 sekund
4	Przysiady	30 powtórzeń
5	Padnij - powstań	30 sekund
6	Brzuski z rękoma splecionymi za głową	30 powtórzeń
7	Pompki (męskie lub damskie)	30-40 sekund

W czwartek 2 część ćwiczeń – w troszkę innej formie.

***Milego treningu***