***Drodzy uczniowie zbliża się długi weekend więc, żeby spędzić go aktywnie proponuję poniższy zestaw ćwiczeń.***

***Wszyscy, którzy go wykonają i prześlą mi zdjęcia lub filmiki zostaną ocenieni.***

***Pozdrawiam Paweł Czernecki***

***Kardio ze skakanką + wzmacnianie***

***Trening układu krążeniowo oddechowego oraz mięśni, brzucha, pośladków i ud***

Przybory: skakanka, mata, stoper, woda do picia Czas**: 35 minut**

*Wykonuj każde zadanie 45 sekund, 15 sekund na odpoczynek i zmianę pozycji*

|  |  |
| --- | --- |
| 1 minuta | Rozgrzewka: bieg w miejscu, dołącz krążenia ramion, krążenia nadgarstków, pajacyki, wahadełko |
| 2 minuta | Skoki na skakance |
| 3 minuta | MIĘŚNIE BRZUCHA: Leżąc tyłem, nogi ugięte, unoszenie klatki piersiowej |
| 4 minuta | Skoki na skakance |
| 5 minuta | POŚLADKI: Półprzysiad rozkroczny, dotknij prawą potem lewą dłonią do podłogi |
| 6 minuta | Skoki na skakance |
| 7 minuta | POŚLADKI: Leżąc tyłem, nogi ugięte, unoszenie bioder w górę |
| 8 minuta | Skoki na skakance |
| 9 minuta | POŚLADKI, UDA: Półprzysiad, 3x pogłębić, na 4 przejdź do postawy |
| 10 minuta | Skoki na skakance |
| 11 minuta | MIĘŚNIE SKOŚNE BRZUCHA: Leżąc tyłem, nogi uniesione skrzyżowane, unieś tułów, dotknij prawą dłonią do stopy potem to samo lewą |
| 12 minuta | Skoki na skakance |
| 13 minuta | POŚLADKI, UDA: Półprzysiad, wysuń prawą nogę w tył, potem lewą |
| 14 minuta | Skoki na skakance |
| 15 minuta | Cała 1 minuta na odpoczynek, uzupełnienie wody |
| 16 minuta | Skoki na skakance |
| 17 minuta | MIĘŚNIE BRZUCHA: Leżąc tyłem, ramiona wzdłuż tułowia, głowa uniesiona, unieś biodra oraz nogi w górę, opuść i wyprostuj nad podłogą |
| 18minuta | Skoki na skakance |
| 19 minuta | POŚLADKI, UDA: Półprzysiad, przesuwaj się 3 kroki w prawo, w lewo |
| 20 minuta | Skoki na skakance |
| 21 minuta | POŚLADKI, BRZUCH, RAMIONA: Deska na ugiętych ramionach, uginaj kolano w bok |
| 22 minuta | Skoki na skakance |
| 23 minuta | BRZUCH: Siad ugięty, tułów wychylony w tył, wykonaj skręt tułowia w prawo, lewo, przenoś ramiona w prawo, w lewo |
| 24 minuta | Skoki na skakance |
| 25 minuta | POŚLADKI, UDA: Postawa, unieś kolano w górę, przenieś nogę w tył, wróć kolanem w górę, dostaw, to samo druga noga |
| 26 minuta | Skoki na skakance |
| 27 minuta | POŚLADKI, UDA: Półprzysiad rozkroczny, unoś pięty w górę na przemian |
| 28 minuta | Skoki na skakance |
| 29 minuta | BRZUCH: siad ugięty, ramiona podparte z tyłu, wyprostuj nogi w górę, ugnij i opuść kolana w prawą potem w lewą stronę |
| 30- 35 minuta | Ćwiczenia rozciągające lub z wykorzystaniem rolki |