
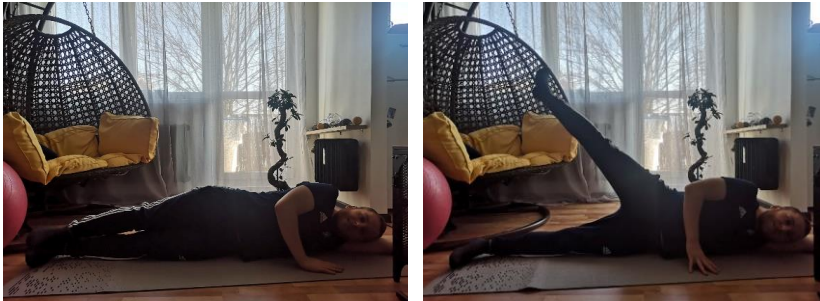


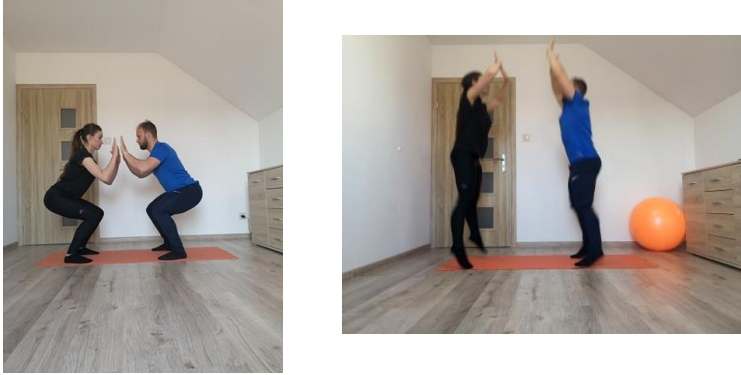



#WYZWANIESZTABU




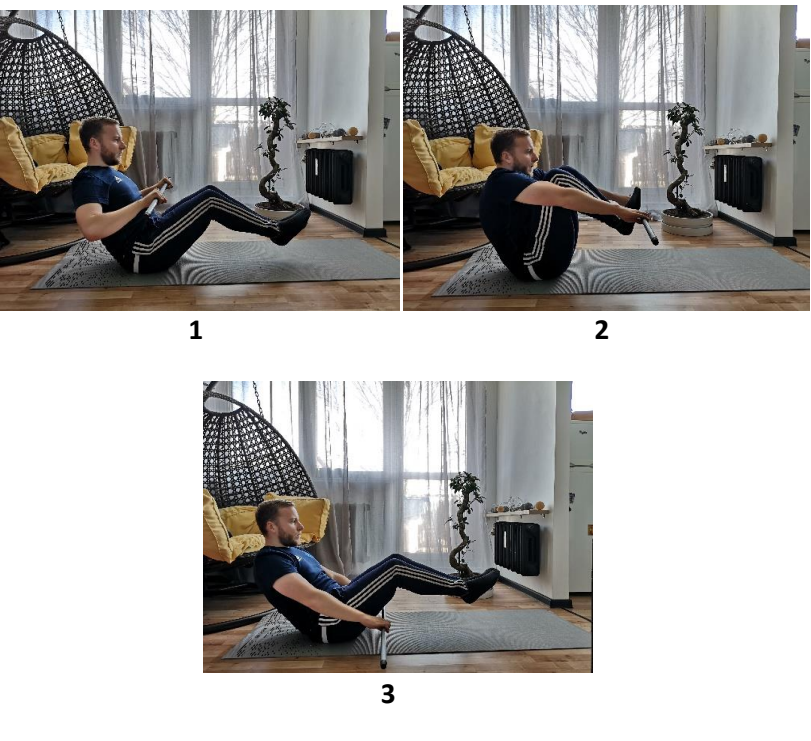

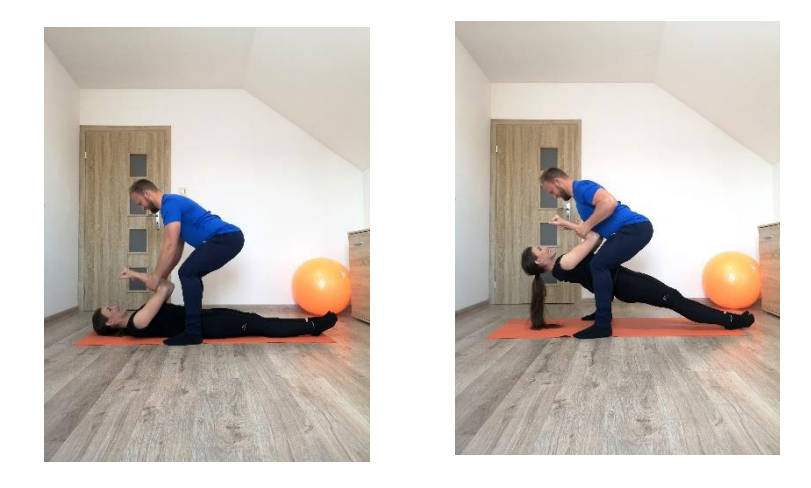
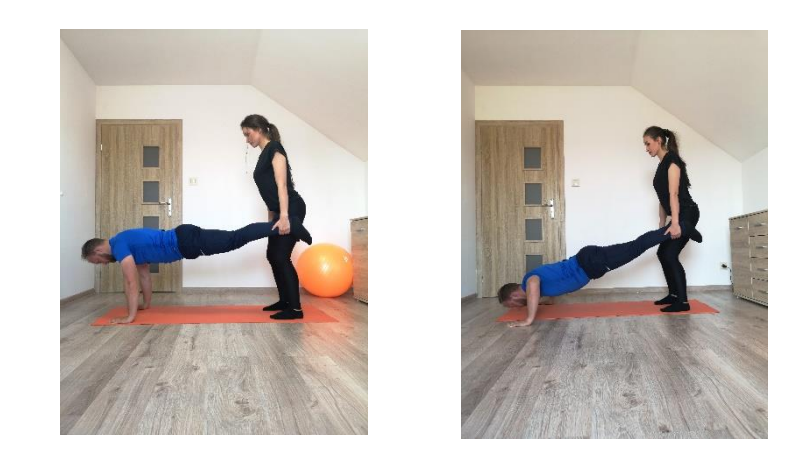
ROZGRZEWKA


Lp	Wizualizacja	Opis ćwiczenia	Ilość powtórzeń
1.		W leżeniu tyłem wykonuj dynamiczne wymachy wyprostowanej nogi w górę. Nie opuszczaj pięty na podłogę podczas wykonywania ćwiczenia	10x/noga
2.		W leżeniu bokiem wykonuj dynamiczne odmachy w górę. Nie opuszczaj nogi górnej na podłogę podczas wykonywania ćwiczenia	10x/noga
3.		Wykonuj krążenia ramion w przód oraz w tył. Powinny być one obszerne. Nie uginaj ramion w łokciach.	10x/ręka przód 10x/ręka tył
4.		Wykonuj skręty boczne tułowia. Pamiętaj o prostych plecach oraz wyprostowanych ramionach.	5x/strona

5.		Przysiady z kłaśnięciem w dłonie podczas wyskoku.	12x
6.		Zabawa polegają na dotykaniu danej części ciała (np. kolana) partnera. Osoba która zrobi to więcej razy wygrywa	2x1min

CZEŚĆ GŁÓWNA

Lp	Wizualizacja	Opis ćwiczenia	Ilość powtórzeń
1.	 <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> 1 2 </div> <div style="text-align: center; margin-top: 100px;"> 3 </div>	<p>Trzymając oburącz zgrzewkę wody zrób przysiad, następnie wstań i wypchnij zgrzewkę wody nad głowę.</p> <p>Wymagany sprzęt: - zgrzewka wody</p>	2x10



<p>2.</p>	 <p>1</p> <p>2</p> <p>3</p>	<p>W siadzie równoważnym (nogi cały czas w powietrzu) przenieś kij z nad kolan -> pod kolana – nie odrywając dłoni od kija.</p> <p>Wymagany sprzęt: - Kij od miotły/teleskop malarski</p>	<p>2x8</p>
<p>3.</p>		<p>Trzymaj oburącz zgrzewkę wody na wysokości bioder. Następnie podciągnij zgrzewkę wody aż do bioder i znów opuść do pozycji początkowej.</p> <p>Wymagany sprzęt: - zgrzewka wody</p>	<p>2x10</p>
<p>4.</p>		<p>Wiosłowanie. W opadzie tułowia chwyć za przedramiona partnera. Przyciągaj do siebie przedramiona partnera (pamiętaj o prostych plecach!!!). Ciało partnera powinno być usztywnione w jednej linii.</p>	<p>2x10</p>
<p>5.</p>		<p>Pompka. Ugnij ramiona w stawach łokciowych. Partner na lekko ugiętych nogach trzyma Cię za stopy (Wyprostowane plecy partnera!!!)</p> <p>Wersja trudniejsza: Pompka z wybiciem oraz klaśnięciem w dłonie</p>	<p>2x10</p>

6.	 <p style="text-align: center;">1 2</p>	<p>W Leżeniu tyłem, trzymając rękoma za kostki partnera unieś stopy tak, aby dotknąć jego dłoni, które trzyma wyciągnięte przed sobą (patrz zdjęcia)</p> <p>2 seria: Trzymaj nogi tak jak na zdjęciu nr 2. Partner wypycha twoja nogi, a Ty starasz się wyhamować ich siłę, aby nie dotknęły podłoża</p>	2x10
----	--	---	-------------

TABATA

Wykonaj 4 serie tabaty. W każdej serii masz do wykonania 4 ćwiczenia. Ćwiczenia wykonujemy jedno po drugim w systemie **15 sekund pracy +10 sekund odpoczynku**.
Pomiędzy seriami zrób 90 sekund przerwy.

Łączny czas – 4 minuty ćwiczeń, 4,5 minuty przerwy

Lp	Wizualizacja	Opis ćwiczenia	Ilość powtórzeń
1.		<p>W skipie A (trucht w miejscu z wysoko unoszonymi kolanami) wykonuj boksowanie.</p>	<p>15 sekund ćwiczeń/10 sekund przerwy</p>
2.		<p>W Podporze przodem równocześnie unosz naprzemianstronnie prawa rękę i lewą nogę, po czym zrób to odwrotnie unosząc lewą rękę i prawą nogę.</p>	<p>15 sekund ćwiczeń/10 sekund przerwy</p>

3.			<p>Wykonaj skurcz tułowia -oderwij tułów od podłoża (brzuch cały czas napięty). Dotykaj naprzemianstronnie prawą dłonią prawej pięty i lewą dłonią lewej pięty</p>	<p>15 sekund ćwiczeń/10 sekund przerwy</p>
4.			<p>Pajacyki. Podskocz do rozkroku z równoczesnym klaśnięciem nad głową</p>	<p>15 sekund ćwiczeń/ 90 sekund przerwy</p>

„Czasem samo podjęcie wyzwania jest już olbrzymim sukcesem”

POWODZENIA