|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| * 10 sek x 3 SKIPPING A (bieg z wysokim unoszeniem kolan), * 10 x przysiad (zwróć uwagę żeby kolano nie wyprzedzało stopy) * 10 x leżenie na brzuchu jednoczesne unoszenie rąk i nóg z przytrzymaniem 3-5 sek * wypij szklankę wody   Całość powtórz 3 razy | * 10 sek x 3 pajacyki * 5 x przysiad z wyskokiem * 5 x pompka - dla chłopaków, 5 x pompka damska - dla dziewcząt * 10 sek x 3 rowerek * Zjedz surowe warzywo lub owoc (jeśli nie posiadasz w domu omiń ten punkt)   Całość powtórz 3 razy | * Dzień wolny od wf * Dzień bez słodyczy * 2 x pomoc mamie * Minimum 10 min przebywanie na świeżym powietrzu (z zachowaniem zalecanych zasad bezpieczeństwa) | * 10 sek bieg w miejscu * 15 „brzuszków” * 10 x przysiad i wyskok w górę * 10 x 10 sek przekładanie pod kolanem butelki 1,5 l z wodą) * wypij przez cały dzień minimum 1 l wody   Całość powtórz 3 razy | * 10 sek bieg w miejscu z klaśnięciem pod kolanem * 10 x skłony od prawej nogi do środka, do lewej nogi * 10 sek wyrzuty obu nóg równocześnie w podporze przodem * 10 x leżenie na brzuchu jednoczesne unoszenie rąk i nóg z przytrzymaniem 3-5 sek * 10 min przebywanie na świeżym powietrzu (z zachowaniem zasad bezpieczeństwa) |

|  |
| --- |
| **Instrukcja:** Przez 5 dni masz do wybrania jedną karteczkę wyrwij ją i wykonaj zadanie na niej napisane z zachowaniem poprawności wykonywania ćwiczeń. Ćwiczenia możesz wykonywać przy ulubionej muzyce lub filmie, w domu lub przed domem (z zachowaniem zalecanych zasad bezpieczeństwa) |

**PLAN ĆWICZEŃ**

**UDANEGO TRENINGU!**

pani Julita