|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| * 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 przytrzymaniem3-5 sek
* wypij szklankę wody

Całość powtórz 3 razy | * 10 sek x 3 pajacyki
* 5 x przysiadz 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 biegw 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 przytrzymaniem3-5 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