**Temat: Ćwiczenia aktywujące mięśnie kończyn dolnych i górnych oraz mięśnie brzucha.**

**I SERIA**

Ćwiczenia rozpoczynamy 5 minutowym biegiem w miejscu.

1. 15x przysiad
2. 15x pajacyk
3. 15x brzuszki
4. 15x pajacyk

2 minuty przerwy, wykonujemy leżenie na plecach, nogi ugięte w kolanach, ręce wzdłuż tułowia (ćwiczenia oddechowe).

 **II SERIA**

Ćwiczenia rozpoczynamy 5 minutowym biegiem w miejscu.

1.15x przysiad

2.15x pajacyk

3.15x brzuszki

4.15x pajacyk

2 minuty przerwy, wykonujemy leżenie na plecach, nogi ugięte w kolanach, ręce wzdłuż tułowia (ćwiczenia oddechowe).

**III SERIA**

Ćwiczenia rozpoczynamy 5 minutowym biegiem w miejscu.

1.15x przysiad

2.15x pajacyk

3.15x brzuszki

4.15x pajacyk

2 minuty przerwy, wykonujemy leżenie na plecach, nogi ugięte w kolanach, ręce wzdłuż tułowia (ćwiczenia oddechowe)