

Witajcie

Dzisiaj na zajęciach zajmiemy się ćwiczeniami wzmacniającymi nogi, a więc przysiadami.

Proste ćwiczenia, które jesteście w stanie sami wykonać.

Zapraszam Was do poćwiczenia.

Przypominam, że przed ćwiczeniami należy zrobić rozgrzewkę.

Ilość powtórzeń jest duża więc możecie dostosować to do swoich możliwości, czyli **zróbcie tyle ile możecie**.

Poziom 1 cały zestaw robimy **tyle ile możecie**

Poziom 2 cały zestaw robimy 1 raz

Poziom 3 cały zestaw robimy 2 raz

Ciekawe, który poziom uda Wam się osiągnąć?

1. 50 pajaców

2. Po 20 wypadów na noge

3. 30 wspiec na palce

4. 40 pajaców

5. 20 przysiadów

6. 30 pajaców

7. 1 min

8. Po 30 uniesien na strone