

Witajcie!!!

Ze względu na zaistniałą sytuację, zachęcam Was, aby robiąc przerwę od nauki (oraz komputera i telefonu) trochę poćwiczyć w zaciszu domowym. Znajdź 45 minut w ciągu dnia dla kształtowania swojego ciała i sprawności fizycznej. Na początek parę ćwiczeń, które możesz wykonać we własnym pokoju.

Na dziś:

Ćwiczenia dla chłopaków

TRENING OGÓLNOROZWOJOWY

- Przysiad 4x20,
- Pompka 4x15,
- Wykrok 4x20, (<https://www.youtube.com/watch?v=fqymGym7YL0>)
- Plank (deska) 4x30sek. (<https://www.youtube.com/watch?v=Rhq4govSpAg>)

Wykonuj te ćwiczenia jeden po drugim w 4 seriach.

Czyli najpierw przysiady (20), potem pompki (15), następnie wykrok (20) i na koniec Plank (30sek).

I to wszystko powtórz 4razy.

Miłego treningu

Ćwiczenia dla dziewcząt:

TRENING NÓG I POŚLADKÓW

<https://www.youtube.com/watch?v=ip3TFQ6G4W8&feature=share>