

ZAJĘCIA SPORTOWE kl. 2b, 3b (dziewczyny)

PLAN TRENINGOWY

Poniżej znajduje się plan treningowy dla dziewczyn kl. 2b, 3b. Miesiąc czerwiec poświęcimy na powtórkę poznanych ćwiczeń podczas nauki zdalnej. Przypominam, że tylko systematyczne wykonywanie ćwiczeń przynosi upragnione efekty ;) trzymam mocno kciuki !! Pozdrawiam

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
01.06 - 05.06	Ćwiczenia ogólnorozwojowe <a href="https://youtu.be/zgtlgdc9Z4A">https://youtu.be/zgtlgdc9Z4A</a> 4 serie-ćwiczenia x20 (przerwa 10 sek.) Przerwa między seriami 30 sek.	- - - - -	Skip A, Skip C + koordynacja <a href="https://youtu.be/dg4GwUXA0">https://youtu.be/dg4GwUXA0</a> <u>FE</u> ćwiczenia x15	Koordynacja ruchowa (1) <a href="https://youtu.be/U4pRb6kkyY">https://youtu.be/U4pRb6kkyY</a> <u>!</u> ćwiczenia x15	Stabilizacja <a href="https://youtu.be/Ls2mZWD8b">https://youtu.be/Ls2mZWD8b</a> <u>6c</u>
08.06 - 12.06	Koordynacja wzrokowo-ruchowa <a href="https://youtu.be/25eBOyir2m">https://youtu.be/25eBOyir2m</a> <u>U</u> ćwiczenia x15	Ćwiczenia ogólnorozwojowe <a href="https://youtu.be/zgtlgdc9Z4A">https://youtu.be/zgtlgdc9Z4A</a> <u>4A</u> 4 serie-ćwiczenia x20 (przerwa 10 sek.) Przerwa między seriami 30 sek.	- - - - - -	Stabilizacja <a href="https://youtu.be/Ls2mZWD8b">https://youtu.be/Ls2mZWD8b</a> <u>6c</u>	Koordynacja ruchowa (2) <a href="https://youtu.be/p9BmZnh4yQ">https://youtu.be/p9BmZnh4yQ</a> ćwiczenia x15
15.06 - 19.06	Stabilizacja <a href="https://youtu.be/Ls2mZWD8b">https://youtu.be/Ls2mZWD8b</a> <u>6c</u>	Skip A, Skip C + koordynacja <a href="https://youtu.be/dg4GwUXA0">https://youtu.be/dg4GwUXA0</a> <u>FE</u> ćwiczenia x15	Koordynacja ruchowa (1) <a href="https://youtu.be/U4pRb6kkyY">https://youtu.be/U4pRb6kkyY</a> <u>!</u> ćwiczenia x15	Ćwiczenia ogólnorozwojowe <a href="https://youtu.be/zgtlgdc9Z4A">https://youtu.be/zgtlgdc9Z4A</a> 4 serie-ćwiczenia x20 (przerwa 10 sek.) Przerwa między seriami 30 sek.	- - - - -
22.06 - 25.06	Skip A, Skip C + koordynacja <a href="https://youtu.be/dg4GwUXA0">https://youtu.be/dg4GwUXA0</a> <u>FE</u> ćwiczenia x15	- - -	Stabilizacja <a href="https://youtu.be/Ls2mZWD8b">https://youtu.be/Ls2mZWD8b</a> <u>6c</u>	Koordynacja wzrokowo-ruchowa <a href="https://youtu.be/25eBOyir2m">https://youtu.be/25eBOyir2m</a> <u>U</u> ćwiczenia x15	- - - -

