

Drodzy uczniowie!

Proponuję Wam zestawy ćwiczeń z wychowania fizycznego do wykonywania w domu.

Na kolejne 2 tygodnie proponuję ćwiczenia poranne i ćwiczenia rozciągające.

Ćwiczyć należy we własnym tempie i dostosowywać ćwiczenia do swoich możliwości. Pamiętaj ćwicz powoli i dokładnie obserwując trenera na komputerze. Jeśli czujesz, że potrzebujesz przerwy zrób sobie chwilę odpoczynku i kontynuuj ćwiczenia.

Należy przygotować się do ćwiczeń: założyć wygodny strój, przewietrzyć pomieszczenie, przygotować sobie wodę do picia.

Trening wykonuj w dogodnej dla siebie godzinie, jeśli nie czujesz się dobrze przełóż trening na inny dzień. Jeśli jakieś ćwiczenie jest dla Ciebie za trudne opuść je i po przerwie ćwicz dalej. Powodzenia!

Pozdrawiam

Stanisław Grzonka

Poranna gimnastyka na 1 tydzień:

<https://www.youtube.com/watch?v=NOp-2KeuqN8>

Trening rozciągający na 1 tydzień:

<https://www.youtube.com/watch?v=QotLiRt6jxk>

Poranna gimnastyka na 2 tydzień:

<https://www.youtube.com/watch?v=cKYp8Tx0KKU>

Trening rozciągający na 2 tydzień:

https://youtu.be/TeLIWjwN_8k