

ROZGRZEWKA

1. Skłony (5 razy)
2. Pajacyki (5 razy)
3. Przysiady z wyskokiem (5 razy)
4. Trucht w miejscu (5 razy)
5. Wymachy nóg w przód i w tył (5 razy)

30 SEC PRZERWY

ĆWICZENIA

1. Skip A (5 razy)
2. Skip B (5 razy)
3. Skip C (5 razy)
4. Podnoszenie prawej ręki i lewej nogi (5 razy)
5. Wykroki w miejscu (5 razy)

30 SEC PRZERWY

TRENING

CWICZENIA ROZCIĄGAJĄCE

1. Foczka (5 razy)
2. Koci grzbiet (5 razy)
3. Skręty szyi prawa, lewa strona (5 razy)
4. Skręty łowia (5 razy)
5. Chwyt za plecami (tzw. Spinacz) (5 razy)
6. Skłon głowy z dociskiem (5 razy)

