Czwarty zestaw ćwiczeń

Witam serdecznie mam nadzieję, że jesteście w dobrej formie i doskonalicie stały zestaw ćwiczeń, który ocenię jak wrócimy do szkoły.

Na kolejny tydzień nietypowy zestaw ćwiczeń – dla każdego inny. Każdy z Was powinien wykonać zestaw ćwiczeń składający się z tylu ćwiczeń ile jest liter w jego imieniu i nazwisku. Jeśli Wam się znudzi, to możecie w każdy dzień zmieniać imię ze swojego, na imię członka swojej rodziny. Klasy IV – V mogą wykonać mniej powtórzeń o połowę.

Wzór:

A – 8 pompek

Ą – 10 przysiadów

B – 16 brzuszków

C – 30 sekund pajacyki

Ć – 45 sekund deska

D – 30 sekund skip w miejscu (kolana w górę)

E – 20 sekund pajacyk z przysiadem

Ę – 30 sekund skip w miejscu (pięty o pośladki)

F – 6 razy położyć się na ziemi i wstać

G – 45 sekund „krzesełko przy ścianie”

H – 12 poskoków obunóż w górę

I – 8 podskoków na prawej i lewej nodze

J – deska i przejście do podporu (tak jak początek pompki) 8 razy

K – 10 wyskoków w górę z przysiadu

L – stanie na prawej i lewej nodze po 40 sekund

Ł – kołyska na brzuchu 30 sekund

M – mostek

N – świeca 20 sekund

Ń – siad płotkarski na prawą i lewą nogę po 20 sekund

O – wspięcie na palcach 20 razy

Ó – z klęku obunóż położyć się na plecach przez 20 sekund

P – przejście po prostej po 12 obrotach

R – 1 minuta przysiady

S – podpór przodem (tak jak początek pompki) przez 30 sekund

Ś – podpór przodem i wyciągnięcie lewej i prawej ręki na przemian - 20 sekund

T – podpór przodem i wyciągnięcie na przemian prawej i lewej nogi - 20 sekund

U – położenie się w z siadu płotkarskiego na plecach na każdą nogę po 20 sek.

W – po położeniu się na plecach wstanie bez pomocy rąk 6 razy

Y – 6 razy nogi za głowę

Z – położenie się na podłodze na brzuchu i wstanie z wyskokiem w górę 8 razy

Ź – czworakowanie 10 metrów

Ż - przysiad z kijem (może być długa miotła) uniesionym nad głową 8 razy