

WYCHOWANIE FIZYCZNE ONLINE SZKOŁA PODSTAWOWA NR 16 W GRUDZIĄDZU

LITERA ALFABETU	ĆWICZENIE (opis)
A	10 x przysiadów
Ą	15 powtórzeń- przysiad+ przyciągnięcie stopy do ręki(P do L)
B	1' Skip C
C	10 x pompka (wersja damska lub męska)
Ć	po 15 zakroków na P i L
D	1' Skip B
E	30 x pajacyk
Ę	15x łyżwiarz (przenoszenie ciężaru z P na L nogę)
F	1' pajac (przód-bok)
G	1' plank/deska
H	1' -wznosy kolan do łokcia (PŁ+LK; LŁ+PK)
I	1' Skip A
J	10 x Burpees (padnij-powstań)
K	1' bieg w miejscu
L	1' Bieg bokserski
Ł	30x wznosy bioder leżąc
M	po 30" plank bokiem (30" na P stronę; 30" na L stronę)
N	po 15x na stronę (naprzemianstronne skręty tułowia z unoszeniem przeciwległej nogi leżąc na plecach)
Ń	30" w pozycji planku zgięcie nogi w kolanie(PL-PL; LP-LP)
O	10 przysiadów z odwodzeniem nogi do boku (P+L=1 powtórzenie)
Ó	30" puls w półprzysiadzie (wysokość indywidualna)
P	po 15x na stronę-skręty tułowia siedząc w siadzie podpartym (przenoszenie ciężaru z P na L stronę)

WYCHOWANIE FIZYCZNE ONLINE SZKOŁA PODSTAWOWA NR 16 W GRUDZIĄDZU

R	30 grzbietów (wznosy tułowia w leżeniu na brzuchu)
S	30 powtórzeń- Nożyce pionowe w leżeniu na plecach
Ś	1' Naprzemianstronne unoszenie nogi z przeskokiem
T	20 powtórzeń- Unoszenie ramion w przód (ciężarek lub butelka wody 1,5l :-))
U	po 15 powtórzeń- Alpinista (naprzemianstronne przyciąganie kolana do brzucha w podporze)
W	1' przeskoki z nogi na nogę
X	15 powtórzeń- przysiad z przejściem w przód (w literę V)
Y	30" Scyzoryk w siadzie podpartym(ściągnięcie kolan do klatki piersiowej w siadzie podpartym)
Z	20 powtórzeń- Unoszenie ramion w bok (z hantlami lub butelką wody)
Ż	15x -2 pajacyki + 1 przysiad
Ź	po 15x na stronę- wznosy bioder w leżeniu na plecach z jedną nogą w górze

LEGENDA:

X- oznacza ile razy należy wykonać ćwiczenie

"- dwie " oznaczają sekundy (np. 30" to oznacza, że ćwiczymy przez 30 sekund)

'- jedna ' oznacza minuty (np.. 1' oznacza, że ćwiczymy przez 1 minutę)

P- prawa strona (np.PN- prawa noga; PŁ- prawy łokieć)

L- lewa strona(np.LR- lewa ręka; LK- lewe kolano)

Kontakt:

Adres email: wfonlinesp16@gmail.com