

Witam, bardzo proszę wszystkich uczniów o próbę wykonania ćwiczeń, które pojawią się w poniższych linkach.

**PAMIĘTAJCIE !** Zanim zaczniecie ćwiczenia proszę, aby zabezpieczyć sobie odpowiednią ilość miejsca oraz zachować szczególną ostrożność i dbać o bezpieczeństwo swoje, a także bliskich Wam osób !

Jeśli jakieś ćwiczenie jest trudne do wykonania w twoich domowych warunkach – po prostu go nie rób

#### 04.05

**Temat:** Wzmacnianie obręczy barkowej – ćwiczenia ogólnorozwojowe

1. Rozgrzewka - <https://www.youtube.com/watch?v=tnYWPld54GE&t=230s>
2. Ćwiczenia ogólnorozwojowe z przyborem – <https://www.youtube.com/watch?v=ENCe-WnBwh8>
3. Ćwiczenia wzmacniające obręcz brakową <https://www.youtube.com/watch?v=tQ1XqjflRM>
4. Stabilizacja i rozciąganie - <https://www.youtube.com/watch?v=mL4qoRQN3NE>

#### 05.05

**Temat:** Ćwiczenia stabilizujące – utrzymanie kondycji fizycznej

1. Rozgrzewka - <https://www.youtube.com/watch?v=v2CmHGM-SLg>
2. Ćwiczenia ogólnorozwojowe - <https://www.youtube.com/watch?v=Z4ziWoCuf5g>
3. Ćwiczenia stabilizujące - <https://www.youtube.com/watch?v=32lwrM4pcq0>
4. Ćwiczenia CORE - [https://www.youtube.com/watch?v=CeOTm\\_Ctkm4](https://www.youtube.com/watch?v=CeOTm_Ctkm4)

#### 06.05

**Temat:** Gimnastyka korekcyjna – propagowanie aktywności fizycznej

1. Rozgrzewka - <https://www.youtube.com/watch?v=XV3g2c9SC-g>
2. Ćwiczenia gimnastyczne - [https://www.youtube.com/watch?v=Xn7Hc\\_xRLIA](https://www.youtube.com/watch?v=Xn7Hc_xRLIA)
3. Ćwiczenia gimnastyczne z piłką - <https://www.youtube.com/watch?v=Q207v6EKbBg>

## 07.04

**Temat:** Układ ćwiczeń ogólnorozwojowych

1. Rozgrzewka - [https://www.youtube.com/watch?v=0\\_o08y9viyM](https://www.youtube.com/watch?v=0_o08y9viyM)
2. TABATA - <https://www.youtube.com/watch?v=IFzliDHlsWA>
3. Ćwiczenia rozluźniające - <https://www.youtube.com/watch?v=zn9M1BADSpw&t=25s>

Trening dla mamy z dzieckiem !

<https://www.youtube.com/watch?v=hBFLp08y33Y>