|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **SPORTOWY TYDZIEŃ :)** | | | |
| - 3x 15 sek. bieg w miejscu  - 10x przysiad (pamiętamy o prostych plecach)  - 10x brzuszki  - 10x leżenie na brzuchu , jednoczesne uniesienie rąk i nóg i przytrzymanie przez sek.  - wypij szklankę wody  Całość powtórz 3 razy | - 3x 10 sek. skip A w miejscu (kolana wysoko)  - 10x pajacyków  - 5x przysiad z wyskokiem  - 3x 10 sek. w leżeniu na plecach – rowerek  - zjedz w ciągu dnia owoc lub warzywo  Całość powtórz 3 razy | - dzień wolny od wf-u  - dzień bez słodyczy  - 2x pomóc mamie,tacie albo innemu członkowi rodziny np. wynieść śmieci, zmyć naczynia, odkurzyć, pomóc w przygotowaniu posiłku  - posprzątać swój pokój | - 3x 10 sek. skip C w miejscu (pięty o pośladki)  - 3x 10 sek. krzesełko (wykonujemy przysiad tak aby udo i podudzie tworzyły kąt 90 stopni i wytrzymujemy w tej pozycji 10s.)  - 10x skłony do prawej nogi, środka, lewej nogi  - 3x 10 sek. siad równoważny  Całość powtórz 3 razy |