|  |
| --- |
| **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 wodyCałość 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 warzywoCałość 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 równoważnyCałość powtórz 3 razy |