

# Zestaw ćwiczeń aerobowych

Ćwiczenia wykonujemy w formie ćwiczeń interwałowych

Czyli jedno ćwiczenie wykonujemy intensywnie drugie z większą intensywnością

I Ćwiczenie wykonaj 8 x 1 minuta naprzemiennie

- a) Marsz w miejscu
- b) Skip A



Ćwiczenie a)



ćwiczenie b)

II Ćwiczenie wykonaj 8 x 1 minuta naprzemiennie

- a) Pajacyki
- b) Przysiad – wyskok



Ćwiczenie a)



Ćwiczenie b)