

Zestaw ćwiczeń dla chłopców i dziewcząt do wykonania w domu

I Ćwiczenia Klatki Piersiowej

Wykonaj każde ćwiczenie 3 serie x12-15 powtórzeń dziewczęta, chłopcy 4serie x 15-25powtórzeń.

a) Pompki dłonie oparte (stół, komoda, krzesło)



b) Pompki odwrotne. Nogi oparte wyżej np. na krawędzi łóżka lub niskiego stolika



c) Pompki wąskie 4 x 10 dziewczęta, 4x 15-20 chłopacy



II Ćwiczenia mięśni brzucha

1. Skłony leżąc tyłem (na plecach) 4 serie x 25-30 powtórzeń.

Przerwa 30 sekund.



2. Skłony tułowia z nogami uniesionymi do góry 4 serie x 25-30 powtórzeń.

Przerwa pomiędzy seriami 30 sekund.