**Rozgrzewka:**

Wszystkie ćwiczenia wykonuj po 20 powtórzeń, w swoim tempie, w miejscu ( nie przemieszczaj się po pomieszczeniu, w którym się znajdujesz) – spokojnie przygotuj organizm do wykonywania wysiłku.

Kolejność i rodzaj ćwiczeń do wykonania ( wykonaj 2 razy):

1. Luźne podskoki z nogi na nogę
2. Unoszenie ramion
3. Podskoki „pajaca”
4. Wymachy ramion naprzemianstronne w górę
5. Skip A
6. Krążenia ramiona oburącz w przód
7. Skip C
8. Krążenia ramion oburącz w tył
9. Przysiady
10. Delfinki – z pozycji stojąc przejdź do przysiadu podpartego, następnie wyrzut nóg w tył do podporu przodem, powrót do przysiadu podpartego i wyskok w górę – całą sekwencję ruchów wykonaj płynnie.

**Zadanie główne:**

Ćwiczenia wykonaj w 3 seriach po 20 powtórzeń (lub tyle ile dasz radę za jednym razem) z 1 minutową przerwą pomiędzy seriami, 3 minuty przerwy pomiędzy ćwiczeniami:

1. Pompki – w podporze przodem wykonaj ugięcie ramion do kąta 90® i wróć do pozycji wyjściowej.
2. Ćwiczenie mięśni trójgłowych ramienia (triceps) - wykorzystaj krzesło/stół/ itp. w podporze tyłem wykonaj ugięcie ramion do kąta 90® i wróć do pozycji wyjściowej.
3. Ćwiczenie stabilizujące i wzmacniające mięśnie postularne – w podporze przodem unieś lewą rękę oraz prawą nogę wyprostowane i przytrzymaj przez 3 sekundy, wróć do pozycji wyjściowej i to samo wykonaj z pozostałymi kończynami ( nie spiesz się, wykonuj ćwiczenie dokładnie)

**Część końcowa – rozciąganie**

Ćwiczenia wykonuj w podanej kolejności, po 5 powtórzeń każde. Wszystko powtórz 3 razy:

1. W pozycji stojąc ze stopami razem wykonaj skłon tułowia w przód.
2. W pozycji stojąc wykonaj opad tułowia w przód z ramionami szeroko wykonaj skręty tułowia po 5 na stronę, wzrok kieruj za ramieniem podążającym ku górze.
3. W pozycji stojąc z plecami ustawionymi ok 1 metra od ściany wykonaj skręt tułowia w taki sposób aby nie oderwać stóp od podłoża i jednocześnie położyć obie dłonie na ścianie znajdującej się za Tobą. 5 powtórzeń na stronę