

## TEMAT : Kształtowanie mm. brzucha, grzbietu ćwiczenia wzmacniające

### 1. Rozgrzewka

- a. Lekki trucht w miejscu przez 3 minuty.
- b. Wyciągnięcie rąk do przodu i naprzemienne wymachy nogą z dotknięciem palcami stopy do dłoni (po 8 powtórzeń na nogę).
- c. Ćwiczenia po 8 powtórzeń każde
  - opad tułowia do przodu, ręce w bok, skręty tułowia zamachem rąk (skrętoskłony);
  - krążenia biodrami raz w jedną, raz w drugą stronę;
  - krążenia kolan (do środka, na zewnątrz, razem w obie strony);
  - krążenia nadgarstków i w stawach skokowych;
  - przysiady

### 2. Kształtowanie mm brzucha:

<https://www.youtube.com/watch?v=9VtMid8r1MA>

3-4 rund powtórzeń

<https://www.youtube.com/watch?v=UJcyU8NOA-E>

1 runda

*Pozdrawiamy Trenerzy Brus R., Majerski M., Balicki Ł*