**Zaprawa ogólnorozwojowa w warunkach domowych przy niesprzyjającej pogodzie do jej wykonania na świeżym powietrzu ☺**

Rozgrzewka:

(20 sekund pajacyki – 10 s przerwa,

20 s skip A w miejscu – 10 s przerwa,

20 s skip C w miejscu – 10 s przerwa ) całość x 3-5 razy ( **czyli 4,5 – 7,5 minuty** )

* Krążenia ramion oburącz w przód x 12
* Krążenia ramion oburącz w tył x 12
* Skłony tułowia w bok z pogłębianiem
* Skręty tułowia w tył za siebie x 12
* Krążenia tułowia 6 x w L, 6 x w P
* Krążenia bioder x 12 ( po 6 w L i P )
* Krążenia kolan o złączonych nogach po 6 w obie strony
* Przysiady z dłońmi na kolanach x 12
* Przysiad – wyskok z ramionami w górę x 12

Ćwiczenia wzmacniające gorset mięśniowy kręgosłupa:

* 20 sekund skłony z leżenia tyłem „brzuszki” / 10 sekund przerwy
* 20 sekund wznosy tułowia z leżenia przodem „grzbiety” / 10 sekund przerwy
* 20 sekund „deska” / 10 sekund przerwy

Po wszystkim odpoczywamy 1 minutę i całość możemy powtórzyć 3 razy oczywiście z 1 minutową przerwą.