# Zaplanuj 2 dni w tygodniu

Klasy I-II

**Instrukcja:** Przez tydzień masz do wyboru dwa kolory wyrwij je i wykonaj zadania na nim zapisane z zachowaniem poprawności wykonywanych ćwiczeń. Ćwiczenia możesz wykonać w domu, lub przed domem. Wykorzystując ulubioną muzykę, bądź w ciszy. Z zachowaniem zalecanych zasad bezpieczeństwa.

- 3 powtórzenia 10 sekundowy bieg z wysokim unoszeniem kolan,
- 10 przysiadów ( zwróć uwagę na to, żeby kolano nie wyprzedzało stopy,
- 10 brzuszków ( nogi w kolanach ugięte, wsunięte pod np. sofę) ręce skrzyżowane na klatce piersiowej, łokcie dotykają kolan,
- 10 powtórzeń – leżenie na brzuchu, jednoczesne unoszenie rąk i nóg (utrzymując w tej pozycji 10sek.),
- Wypij szklankę wody

Całość powtórz 3 razy ;)

- 3 powtórzenia/ przez 10 sekund wykonujemy pajacyki
- 5 razy przysiad z wyskokiem
- 5 pompek
- 3 powtórzenia 10 sekund „rowerek”
- Zjedz warzywo lub owoc (jeżeli nie posiadasz w danym momencie w domu omiń ten punkt :))

Całość powtórz 3 razy

- Dzień wolny od wg
- Dzień bez słodyczy
- 2x pomóc mamie
- 2x pomóc racie
- Minimum 10 minutowy pobyt na świeżym powietrzu ( z zachowaniem zalecanym zasad bezpieczeństwa)

- 3 powtórzenia 10 sekundowy bieg w miejscu
- 5 powtórzeń/ „deska” przez 10 sekund
- 5 powtórzeń/ „krzesełko” przez 10 sekund (imitując siad na krześle opieramy górną część pleców o np. ścianę i utrzymujemy mięśnie nóg w napięciu)
- 10x 10 sekund przekładanie pod kolanem zabawki (miś, kolecek)
- Wypij przez cały dzień minimum 1litr wody

Całość powtórz 3 razy

- 3 powtórzenia 10 sekund, podpór przodem, jedna noga zgięta pod klatką piersiową druga wyprostowana, podskokiem zmiana nogi zgiętej.
- 10x skłony do prawej nogi, do środka, do lewej nogi
- 3 powtórzenia 10 sekund, w leżeniu nożyce poziome. Ręce wzdłuż tułowia.
- 10 powtórzeń Leżenie przodem, ręce przy klatce piersiowej, odpychamy się od ziemi (odwrotne pompki).

Całość powtórz 3 razy

