

ALFABET ĆWICZEŃ

- A – Burpees x 15 (padnij, powstań podskocz)
- B – Sit Up x 30 (brzuszek)
- C – Jump Squats x 20 (przysiady z wyskokiem)
- D – Bridge x 30 seconds (mostek biodrami)
- E – Squats x 25 (przysiady)
- F – Plank x 30 seconds (deska)
- G – Lunges x 24 (wykroki)
- H – Glute bridge x 25 (mostek biodrami/wznosy bioder w leżeniu)
- I – Side Lunges x 20 (wykroki boczne)
- J – Bicycles x 30 (rowerek)
- K – Jump Lunges x 24 (wykroki z wyskokiem/ wyskokiem zmień nogę z przodu)
- L – Toe Touch Situps x 30 (dotknięcie stóp z leżenia na plecach)
- M – Single Leg Squats x 20 (przysiad na jednej nodze)
- N – Bent Leg Jack Knifes x 20
- O – Jumping Jacks x 40 (pajacyki)
- P – Straight Leg Jack Knifes x 20 (scyzoryki)
- Q – Cross Country Skiers x 30 (przeskoki o prostych nogach)
- R – Scissor Kicks x 20 (nożyce poziome)
- S – High Knees x 30 (skip A)
- T – Mountain Climbers x 30 (podciąganie kolan pod klatkę piersiową w podporze do pompki)
- U – Side plank x10 sekund na stronę (podpór bokiem na prostej ręce i prostych nogach))
- V – Leg Lifts (side) x 20 (unoszenie prostej nogi w leżeniu bokiem)
- W – Leg Lifts (on back) x 20 (unoszenie prostej nogi w leżeniu na plecach)
- X – Leg Lifts (on stomach) x 20 (unoszenie prostej nogi w leżeniu na brzuchu)
- Y – Supermans x 20 (supermen)
- Z – Donkey Kicks x 20 (kopnięcia osiołka)

- Do każdej literki alfabetu dopasowane są ćwiczenia oraz zdjęcia jak należy wykonać ćwiczenia.
- Tempo powtórzeń dostosuj do własnych możliwości i w zależności od samopoczucia w danym dniu
- Równie ważne jest Twoje zdrowie, dlatego pamiętaj, że jeżeli jesteś osłabiony, chory bądź wiesz, że masz jakiegokolwiek przeciwwskazania do ćwiczeń – zrezygnuj z aktywności i odnotuj to w uwagach .
- Pamiętaj aby przed każdym ćwiczeniem głównym zrobić rozgrzewkę, a na koniec wykonać rozciąganie.
- Wykonuj ćwiczenia codziennie (czas ćwiczeń ok.20-30 min) 2 serie z 2 minutową przerwą.
- Pamiętaj o bezpieczeństwie podczas wykonywanych ćwiczeń – przygotuj miejsce bezpieczne pod względem wykonywanych ćwiczeń.
- Wybrane literki z alfabetu ćwiczeń zanotuj w dzienniku aktywności. Zapisz datę ,czas jaki poświęciłeś na ćwiczenia oraz określ własne samopoczucie w skali od 1 do 5 . Możesz także zanotować swoje uwagi .
- **W każdy piątek** proszę przesłać wypełniony dzienniczek ,który będzie oceniany na adres paulinarzeszowska22@wp.pl

Powodzenia! 😊

Zdjęcia do każdej literki

A



B



C





D



E



F



G



H





I



J



K





L



M



N





0





P





Q





R



S



T



U



V



W



X



Y



Z



LEŽING ☺

