**LEKCJA 1**

Łączny czas trwania: 45 minut.

Miejsce: pokój

Ilość ćwiczących: 1

Akcenty treningowe: OGÓLNOROZWOJOWY

Przybory i przyrządy: OBCIĄŻENIE WŁASNEGO CIAŁA

**1. Część wstępna**

Czas trwania: 15 minut

Rozgrzewka w biegu:

* Bieg w miejscu / 1 minuta
* Jednoczesne krążenia ramion w przód w podskokach / x10
* Jednoczesne krążenia ramion w tył w podskokach / x10
* Pajacyki / x10
* Skip A / x10
* Skip C / x10
* Skoki na lekko ugiętej lewej nodze (noga prawa odwiedziona) / x8
* Skoki na lekko ugiętej prawej nodze (noga lewa odwiedziona) / x8
* Naprzemianstronne skoki odbicie z nogi lewej plus prawa ręka w górę (ze zmianą ręki i nogi) / x10

Rozciąganie w miejscu:

* Krążenia głową w prawo i lewo / x10
* Krążenia bioder w prawo i lewo / x10
* Rozruszanie nadgarstków w prawo i lewo / x10
* Krążenia kolan w prawo/lewo/do środka/na zewnątrz / x10
* Krążenia stawów skokowych w prawo i lewo / x10
* Skłony przy wyprostowanych nogach do nogi lewej/do środka/ do nogi prawej i mocny wyprost w górę z ramionami uniesionymi w górę i z odchyloną do tyłu głową / x4

**2.Część główna**

Czas trwania: 25 minut

Obwód stacyjny:

6 stacji – na każdej ćwiczymy po 30 sekund. Po każdym ćwiczeniu 10 sekund przerwy. Nie ćwiczymy na dużej prędkości. Ćwiczenia wykonujemy spokojnie.

**Link do muzyki – odlicza czas pracy 30 sekund oraz czas przerwy 10 sekund:** <https://www.youtube.com/watch?v=cT-wSeJt4n8>

Stacja 1:
Pajacyki

Stacja 2:
Przysiady – wykonujemy na szeroko ugiętych nogach starając się nie odrywać stóp od podłoża, również powoli

Stacja 3:
Brzuszki – wykonujemy przy zgiętych nogach, stopy można wsunąć pod szafkę lub łóżko. Ułożenie dłoni za głową lub na klatce piersiowej na krzyż

Stacja 4:
Grzbiety – dłonie ułożone za głową lub przed sobą, stopy można wsunąć pod mebel

Stacja 5:
Składanki – wykonujemy mocny wyrzut nóg w tył i wysoki wyskok

Stacja 6:
Bieg w miejscu

Po skończonym obwodzie odpoczywamy 1 minutę i powtarzamy cały obwód jeszcze 2 razy.
Podsumowując – 3 razy obwód stacyjny. Na każdej stacji ćwiczymy 30 sekund, po każdym ćwiczeniu odpoczywamy 10 sekund

**3.Część końcowa**

Czas trwania: 5 minut

Rozciąganie z głębokim, spokojnym oddechem:

* W staniu wspinamy się na palce i wyciągamy ramiona wysoko w górę w kierunku sufitu, głowa odchylona w tył. Powrót do naturalnej postawy z rękoma wzdłuż tułowia / x5
* W siadzie prostym skłony do wyprostowanych nóg, chwilę przytrzymujemy i puszczamy / x 4
* Skłony do środka/prawej/lewej nogi w siadzie rozkrocznym / x4
* Przyciąganie pięty do pośladka w leżeniu przodem / po jednym razie dla każdej nogi – przytrzymujemy przez 15 sekund
* W leżeniu przodem z rękoma nad głową staramy się wyciągnąć jak najmocniej, ale całe ciało przylega do podłogi (nie unosimy rąk ani nóg do góry) / x4
* Przyciąganie kolana do klatki piersiowej w leżeniu tyłem/ po jednym razie dla każdej nogi – przytrzymujemy przez 15 sekund