

Lekcja 29.04.2020r.

Temat: Przygotowanie do próby siły mięśni brzucha ISF Zuchory.

Na początek wykonaj 3 serie po 20 sekund nożyc poziomych z przerwą 1-2min.

W kolejnej przerwie między odrabianiem lekcji wykonaj:

- 3 serie prostych brzusków do 30 powtórzeń także z przerwą 1-2 min.

Na koniec wykonaj próbę prawidłową z testu Zuchory.

Położ się na plecach (ręce ułożone dowolnie), unieś nogi tuż nad podłogę i wykonuj "nożyce poprzeczne" tak długo, jak Ci się uda.

Wynik zapisz.

Pozdrawiam Anna Niechwiadowicz