

WYCHOWANIE FIZYCZNE

ZADANIE 10

TEMAT: ĆWICZENIA WZMACNIAJĄCE POSZCZEGÓLNE PARTIE CIAŁA.

Zadanie dla wszystkich uczniów.

Proszę wybrać sobie po minimum 2 ćwiczenia z wcześniej przepracowanych programów wzmacniających poszczególne partie mięśniowe (ćw. wzmacniające mięśnie ramion, grzbietu, brzucha i nóg) i ułożyć sobie własny program ćwiczeniowy tak, aby jego wykonanie zajęło wam 20 – 30 min.

Zadaniem tego programu jest ułatwić wam wykonanie zadań nr 9 i 11. Dopiero po wykonaniu tego zadania i odpowiedniej przerwie dla mięśni można przystąpić do realizacji zadań 9 i 11.

Powodzenia ;-)