

“Wielu ludzi powie Ci, że nie dasz rady, a Ty po prostu odwróć się i powiedz – no to patrz!”

PLAN TRENINGOWY 3 – grupa trenerki Joanny				
	Data	Trening	Realizacja	Podpis rodzica
1.	09.04.2020 r. (czwartek)	Ćw. Film 1		
		100 delfinków		
		Ćw. Film 2		
		2x100 skakanka		
		Ćw. z gumą		
2.	10.04.2020 r. (piątek)	Ćw. Film 3		
		100 delfinków		
		Ćw. Film 4		
		2x100 skakanka		
		Ćw. z gumą		
3.	11.04.2020 r. (sobota)	Ćw. Film 5		
		100 delfinków		
		Ćw. Film 6		
		2x100 skakanek		
		Ćw. z gumą		
4.	12.04.2020 r. (niedziela)	Jemy jajka i się trochę objamamy :D		
		Ćw. Film 7		
		2x100 skakanka		
		Ćw. z gumą		
5.	13.04.2020 r. (poniedziałek)	Oblewamy wodą mamę		
		Oblewamy wodą tatę		
		Oblewamy wodą rodzeństwo... ewentualnie sami się oblewamy ;]		
		Ćw. Film 1		
		100 delfinków		
		Ćw. Film 2		
		2x100 skakanka		
		Ćw. z gumą		
6.	14.04.2020 r. (wtorek)	Ćw. Film 3		
		100 delfinków		
		Ćw. Film 4		

		2x100 skakanka		
		Ćw. z gumą		
7.	15.04.2020 r. (środa)	Ćw. Film 5		
		100 delfinków		
		Ćw. Film 6		
		2x100 skakanek		
		Ćw. z gumą		

\* Realizacja – TAK/NIE/NIE WIEM

\* Delfinki mają być PEŁNE!

\* Przerwa między seriami 2h

\* Pomiędzy seriami „skakanek” wykonujemy kilka ćw. rozluźniających

Film 1: [https://youtu.be/OslOJd0\\_5Ek](https://youtu.be/OslOJd0_5Ek)

Film 2: <https://youtu.be/Xx7JmXu0fC0>

Film 3: <https://youtu.be/wdwi4mLrLMc>

Film 4: [https://youtu.be/UMQ\\_wtLj\\_Ks](https://youtu.be/UMQ_wtLj_Ks)

Film 5: <https://youtu.be/sDAKuq2tL1U>

Film 6: <https://youtu.be/k5Q36UmuEuk>

Film 7: <https://youtu.be/HoUAynXV4Tk>