

JUDOCY GKS ŻUKOWO

Pamiętajcie! Mimo trudnych chwil nie można zapomnieć o aktywności fizycznej.
Przygotowaliśmy dla was zestaw ćwiczeń do indywidualnego wykonania w domu.
Liczymy na was!

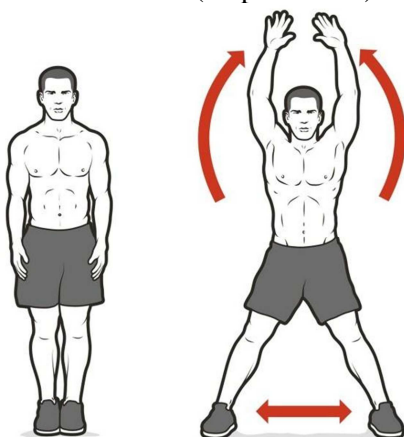
INSTRUKACJA DO WYKONANIA – ZESTAW 1

1. Przebrać się w rzeczy sportowe.



2. Wykonać 5 serii ćwiczeń. Przerwa między seriami nie więcej niż minuta!
Seria składa się z:

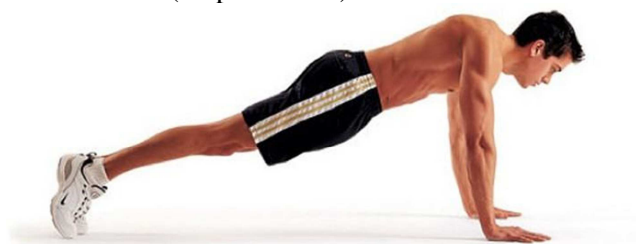
- PAJACYKI (10 powtórzeń)



- PRZYSIAD – WYSKOK (10 powtórzeń)



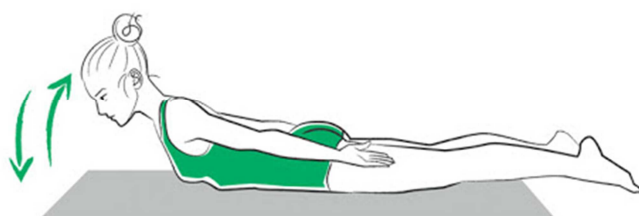
- POMPKI (10 powtórzeń)



- BRZUSZKI (10 powtórzeń)



- GRZBIETY (10 powtórzeń)



DO DZIAŁA SIŁACZE!

