

Instrukcja Mój Fit Plan

Włącz ulubioną muzykę podczas wykonywania ćwiczeń 😊

Zaproś do ćwiczeń mamę, tatę, rodzeństwo. Milej zabawy!

1. Wykonuj ćwiczenia 4 razy w tygodniu. Staraj się angażować różne partie mięśniowe.
2. Zapisuj wszystko na karcie Mój Fit plan.
3. Zadbaj o bezpieczeństwo wokół siebie. Wybierz odpowiednie miejsce do ćwiczeń.
4. Każdą z aktywności fizycznej poprzedzaj rozgrzewką (załącznik nr 1).
5. Po ćwiczeniach zastosuj kilka ćwiczeń rozciągających.
6. Pamiętaj, że ćwiczysz dla siebie. Twoje zdrowie w Twoich rękach!
7. Prześlij wyniki swojego Fit Planu do piątku do godziny 20.00 (w zakładce ZADANIA).

1. **ROZGRZEWKA** (załącznik nr 1) – Staraj się wykonać każde z 12 ćwiczeń, które możesz również modyfikować lub zaproponować inne, o podobnym charakterze.

2. **KWADRACIAKI** (załącznik nr 2) - Wybierz za każdym razem inny zestaw 4 ćwiczeń z zaproponowanego obwodu stacyjnego. Każde ćwiczenie wykonuj przez 30 sek. Wybrany zestaw ćwiczeń powtórz 2 razy.

3. **DRABINKA KOORDYNACYJNA** – skorzystaj z linku i ćwicz zgodnie z instrukcją na filmie. Zaproponuj swój zestaw ćwiczeń na drabince.

https://damianrudnik.com/drabinkakoordynacyjna/?fbclid=IwAR0DVt8Eo8J6wSQT1Kl8g0RoBKaRMkDpwWfDzPiW8dGmQ0-iTz_iTtyXOQk

4. **TABATA** – kliknij na link i ćwicz na miarę swoich możliwości.

<https://www.youtube.com/watch?v=Z4ziWoCuf5g&t=14s>

Tabata trwa cztery minuty. Jeśli potrzebujesz więcej czasu na ćwiczenia, możesz powtórzyć tabatę jeszcze raz lub poszukać innej w Internecie.

5. **MOJA ULUBIONA FORMA AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ** – mogą to być ćwiczenia ogólnorozwojowe, taniec, zumba, joga, ćwiczenia siłowe. Jeśli potrzebujesz pomocy napisz do mnie.

