

Sportowy ALFABET

W dniu dzisiejszym przedstawiam Wam SPORTOWY ALFABET

Są to ćwiczenia, które są przyporządkowane każdej literce z alfabetu. W linkach jest prezentacja ćwiczenia i proponujemy w pierwszej kolejności przyjrzeć się technice wykonywania ćwiczenia, a następnie je wykonywać. Najlepiej w trakcie gry mieć włączony telefon, tablet czy komputer i korzystać na bieżąco z linków.

Z tą grą można bawić się na różne sposoby:

- zrealizować ćwiczenia ze swojego imienia i nazwiska
- zrealizować ćwiczenia z imion swojej rodziny
- zabawić się z rodzicem / rodzeństwem na zasadzie podobnej jak wybieranie literki do gry „Państwa, Miasta..” czyli jedna osoba zaczyna mówić „XYZ A”, a druga po chwili c „STOP” i wtedy robione jest ćwiczenie z literki, która wyszła. :D

ALFABET ĆWICZEŃ

A. Burpees x15 (padnij – powstań) <https://youtu.be/17iLbTwkmiU>

B. Butterfly sit-ups x30 (brzuszek) <https://youtu.be/1B5Da5cuJug>

C. Jump squats x20 (przysiady z wyskokiem) <https://youtu.be/94xUN5XkeysY>

D. Bridge hold x60s (mostek biodrami) <https://youtu.be/nQZObNrt7-A>

E. Air squats x20 (przysiady) <https://youtu.be/lrjKywadVac>

F. Plank x 30s (deska) https://youtu.be/_24BbAEJHw4

G. Lunges x30 (wykroki) <https://youtu.be/Pw-dtOtoSGM>

H. Glute bridge x30 (wznosy bioder) https://youtu.be/qjE5GpJ_spk

- I. Bicycles x50 (rowerek) <https://youtu.be/FvF9FObwiKQ>
- J. Jump lunges x20 (wykroki z przeskokiem) <https://youtu.be/cROk8j2mokw>
- K. Toe Touch Situps x20 (dotknięcie stóp z leżenia tyłem) <https://youtu.be/qbyf5CtA3BU>
- L. Bent Leg Jack Knife x20 (scyzoryki ze zgiętymi nogami) <https://youtu.be/2VLFimMc9I0>
- M. Jumpig Jacks x50 (pajacyki) <https://youtu.be/QYI0v7K9Ejo>
- N. Straight Leg Jack Knifes x20 (scyzoryki) <https://youtu.be/taiOQoJ9WrA>
- O. Scissor Kicks x20 (nożyce pionowe) <https://youtu.be/XjShzuRCTkk>
- P. High Knees x50 (marsz z wys. unoszeniem kolan) https://youtu.be/TUv8jWwZq_w
- R. Side plank 2x30s (deska bokiem) <https://youtu.be/koa7ytfA0KM>
- S. Mountain Climbers x50 (bieg w podporze przodem) <https://youtu.be/l2wWh89Psy0>
- T. Front Support to Plank x20 (podpór przodem do deski) <https://youtu.be/F-GZK-zmWI8>
- U. Push-ups x20 (pompki) <https://youtu.be/nv9GKvZBEVQ>
<https://youtu.be/KwerVaZsbks>
- W. Bulgarian split squat 2x15 (przysiady bułgarskie) https://youtu.be/o0qzYG3dg_o
- X,Y,Z. Supererman x20 (wznosy tułowia w leż. przodem) https://youtu.be/2yiH_7T8mlU

Miłej zabawy !