

## **TEMAT: Tabata – intensywny trening interwałowy.**

Tabata, czyli intensywny trening interwałowy to sposób na szybką poprawę wydolności organizmu. Doskonale sprawdzi się w przypadku wykonywania ćwiczeń w warunkach domowych.

**Drogi Uczniu wykonuj ćwiczenia według instrukcji na filmie**

<https://www.youtube.com/watch?v=mmq5zZfmIws>

Na zakończenie ćwiczeń nie zapomnij o rozciąganiu

[https://www.youtube.com/watch?v=TeLIWjwN\\_8k](https://www.youtube.com/watch?v=TeLIWjwN_8k)

Jako przerywnik pomiędzy pracą nad zadaniami poćwicz ze sportową ruletką.

<https://wordwall.net/pl/resource/893767/wychowanie-fizyczne/wf-online-w-domu-%C4%87wiczenia>

Wszystkie ćwiczenia wykonuj systematycznie w każdym dniu, a zobaczysz, że Twoja kondycja fizyczna się poprawi.

## **TEMAT: Stabilizacja mięśni głębokich**

Ćwiczenia w formie cardio - wzmacniająca nasze całe ciało. Możecie wykonywać je w domu i zachęcić innych domowników do wspólnych ćwiczeń.

[https://www.youtube.com/watch?v=PP2c5F4uVyI&list=RDCMUcJa0K\\_b\\_X5ObuM6z-HVHnGw&start\\_radio=1&t=4](https://www.youtube.com/watch?v=PP2c5F4uVyI&list=RDCMUcJa0K_b_X5ObuM6z-HVHnGw&start_radio=1&t=4)

Przypominam, że aktywność fizyczna w czasie pobytu w domu jest bardzo ważna dla naszego zdrowia fizycznego i psychicznego. Pamiętajmy o stroju sportowym.

Pozdrawiam i życzę miłych ćwiczeń.

*Marlena Wilczko*