**Prosimy wykonać plan treningowy**

**oraz przesłać do 11.05.2020r. (poniedziałek) wypełnione tabele**

**z ćwiczeniami nauczycielom prowadzącym wychowanie fizyczne.**

**Pod adresy:**

**Roland Chlebiński - roll.boll@op.pl**

**Mirosław Radziszewski - mirek28r@op.pl**

**Przemysław Chraniuk - pchraniuk@wp.pl**

**WTOREK 05.05.2020r.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Lp. | Rodzaj ćwiczenia | Ilość powtórzeń lub czas wykonania |
| 1 | Brzuszki | Ilość powtórzeń - ................................ |
| 2 | Przysiady | Ilość powtórzeń - ................................ |
| 3 | "Deska" | czas wykonania - ................................ |
| 4 | Nożyce poziome w leżeniu tyłem | czas wykonania - ................................ |

**CZWARTEK 07.05.2020r**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Lp. | Rodzaj ćwiczenia | Ilość powtórzeń lub czas wykonania |
| 1 | Brzuszki | Ilość powtórzeń - ................................ |
| 2 | Przysiady | Ilość powtórzeń - ................................ |
| 3 | "Deska" | czas wykonania - ................................ |
| 4 | Nożyce poziome w leżeniu tyłem | czas wykonania - ................................ |

**PIĄTEK 08.05.2020r**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Lp. | Rodzaj ćwiczenia | Ilość powtórzeń lub czas wykonania |
| 1 | Brzuszki | Ilość powtórzeń - ................................ |
| 2 | Przysiady | Ilość powtórzeń - ................................ |
| 3 | "Deska" | czas wykonania - ................................ |
| 4 | Nożyce poziome w leżeniu tyłem | czas wykonania - ................................ |

**Imię i nazwisko ucznia** ....................................................................................

**Klasa** ..............................................................................................................