

KLASY CZWARTE

Ćwiczenia ogólnorozwojowe

Tabata 1

<https://www.youtube.com/watch?v=sxb617sHVXI>

Tabata 2

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

Tabata 3

<https://www.youtube.com/watch?v=mmq5zZfmlws&t=2s>

Trening 30 minutowy całego ciała bez sprzętu

<https://www.youtube.com/watch?v=jpizoUy4K9s>

Aerobox

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

Podstawy kalisteniki

<https://ewf.h1.pl/user/?movieId=157>

Intensywny trening dla zaawansowanych

<https://ewf.h1.pl/user/?movieId=136>

Poranna rozgrzewka

<https://www.youtube.com/watch?v=Hm6Wquj9EPU>

Ćwiczenia wzmacniające mm. brzucha

https://www.youtube.com/watch?v=TcSM1_R0v8E

Mobility - ćwiczenia poprawiające mobilność i zakres ruchów całego ciała

<https://www.youtube.com/watch?v=sT3zAMtAf8w>

Ćwiczenia na wewnętrznej stronie ud i smukłe nogi

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

Dwudziestominutowy trening spalający

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

Ogólnorozwojowy trening wzmacniający z plecakiem

<https://ewf.h1.pl/user/?movieId=131>

X-ABS

<https://www.youtube.com/watch?v=poEnhpkxmn0&t=343s>

Gimnastyka

Animalia

<https://ewf.h1.pl/user/?movieId=153>

Poranna gimnastyka -rozgrzewka

<https://ewf.h1.pl/user/?movieId=65>

Profilaktyka i elementy gimnastyki korekcyjnej

Rozciąganie i wzmacnianie mięśni szyi

<https://ewf.h1.pl/user/?movieId=47>

Ćwiczenia rozciągające, mobilizujące oraz wzmacniające mięśnie odpowiedzialne za właściwą postawę ciała

<https://ewf.h1.pl/user/?movieId=45>

Omówienie i nauka kontroli sylwetki, prawidłowego oddechu oraz ćwiczenia wzmacniające mięśnie pleców

<https://ewf.h1.pl/user/?movieId=28>

Tenis Stołowy

Ćwiczenia w dwójkach

<https://ewf.h1.pl/user/?movieId=58>

Metodyczne ćwiczenia doskonalące odbicia z forhendu i bekhendu w tenisie stołowym, na stole o dowolnych wymiarach.

<https://ewf.h1.pl/user/?movieId=56>

Piłka nożna

Ćwiczenia piłkarskie doskonalące prowadzenie piłki prostym podbiciem ze zmianą tempa i kierunku biegu

<https://ewf.h1.pl/user/?movieId=15>

Ćwiczenia piłkarskie do nauki i doskonalenia zwodów pojedynczego oraz podwójnego z przełożeniem nogi nad piłkę

<https://ewf.h1.pl/user/?movieId=18>

Siatkówka

Omówienie teorii prawidłowego ustawienia w ataku oraz ćwiczenia taktyczne doskonalące ten element

<https://ewf.h1.pl/user/?movieId=36>

Taniec

Polonez - nauka tańca

<https://youtu.be/NHSAXnBOIK8>

Walc angielski - podstawy

<https://youtu.be/JMZ4OvUugnw>