

# Rozgrzewka

Imię i Nazwisko.....Klasa.....

<b>Lp.</b>	<b>Rodzaj ćwiczenia</b>	<b>Ćwiczenie</b> <i>(opisz dokładnie ćwiczenie)</i>
1.	<b>Ćwiczenie ramion</b> <i>(wzmacnianie lub rozciąganie)</i>	
2.	<b>Ćwiczenie nóg</b> <i>(wzmacnianie lub rozciąganie)</i>	
3.	<b>Skłony tułowia w przód</b>	
4.	<b>Skłony tułowia w bok</b> (lub krążenia tułowia)	
5.	<b>Skłony tułowia w tył</b>	
6.	<b>Wzmacnianie mięśni brzucha</b>	
7.	<b>Wzmacnianie mięśni grzbietu</b>	
8.	<b>Ćwiczenie równoważne</b>	
9.	<b>Podskoki</b>	
10.	<b>Rozciąganie szyi, palców dłoni, nadgarstków, stawów skokowych</b>	