

Lekcja nr 2:	Czas trwania:	Opis ćwiczenia:	Link do pokazowych filmów video:	Uwagi:
1. Medytacja a) poprawia pamięć i koncentrację b) rozbudza kreatywność	10-15 minut	Opis medytacji znajduje się na podanym filmie video.	https://www.youtube.com/watch?v=pfPZK8kcsMs	Nawyki medytowania wyrobisz po ok. 3 tygodniach codziennej medytacji (wyrobienie nawyku jest w tym wszystkim najważniejsze).
2. Rozgrzewka ogólnorozwojowa a) przygotowuje organizm do wysiłku b) minimalizuje ryzyko wystąpienia kontuzji	10 minut	Opis pełnej rozgrzewki znajduje się na podanych filmach video.	a) https://www.youtube.com/watch?v=1IPboyiwUfM b) https://www.youtube.com/watch?v=rGW6zNUhbjo	Wykonujemy ćwiczenia z pierwszego jak i z drugiego filmu video.
PRZERWA NA WODĘ				
3. Ćwiczenia stabilizujące a) wypracowują właściwe wzorce ruchowe b) wzmacniają stabilność sylwetki	ok. 15 minut	Opis ćwiczeń stabilizujących znajduje się na podanym filmie video. Wykonujcie po około 10 sekund lub mniej jedno ćwiczenie	https://www.youtube.com/watch?v=PP2c5F4uVyl	Zwróć uwagę na prawidłowe ułożenie ciała podczas wykonywania tych ćwiczeń!
PRZERWA NA WODĘ				
4. Ćwiczenia „Ball Mastery” a) doskonałą czucie piłki b) poprawiają technikę panowania nad piłką	ok. 20 minut	Ćwiczenia numer 26-50 z podanego w linku video. Każde ćwiczenie wykonujemy po ok. 45 sekund.	https://www.youtube.com/watch?v=ObncYq18IMw	Najważniejsza jest jakość wykonywanego ćwiczenia, postaraj się także zachować jak najdłużej maksymalną koncentrację.
PRZERWA NA WODĘ				
5. Rolowanie a) przyspiesza regenerację mięśni b)	15 minut	Opis rolowania znajduje się na podanym filmie video.	https://www.youtube.com/watch?v=tsWRvbHeqEA	Jeżeli nie masz rollera do wykonywania automasażu,

poprawia gibkość i zwiększa zakres ruchu				możesz użyć np. 1,5 litrowej butelki z wodą lub piłki.
--	--	--	--	--

Przypominam, że z podanych ćwiczeń wykonujemy jedynie te, które nam się podobają i jesteśmy w stanie wykonać.