



Zwinne stopy- ćwiczenia pracy NN do poznanych stylów pływackich

Żebyście nie zapomnieli jak się pracuje nogami to popływamy dzisiaj na sucho!

Na początek Pani zademonstruje Wam kilka ćwiczeń.

Postarajcie się zrobić 10 powtórzeń każdego z nich. Cały cykl (wszystkie ćwiczenia po kolei) zrobicie 3 razy.

Pamiętaj o wywietrzeniu pomieszczenia lub otwarciu okna!!

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



W ramach odpoczynku obejrzyjcie króciutki filmik, w którym nasz znakomity pływak- Paweł Korzeniowski, zaprezentuje jak powinna wyglądać prawidłowa praca nóg w kraulu.

<https://www.youtube.com/watch?v=bD93GpzoieA>

[Do zobaczenia na basenie!!](#)

