

Lekcja nr 1:	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=1PboyiwUfM b) https://www.youtube.com/watch?v=rGW6zNUhbjo	Wykonujemy ćwiczenia z pierwszego jak i z drugiego filmu video.
PRZERWA NA WODĘ				
3. Trening nóg a) zwiększa przyrost mięśni b) poprawia siłę mięśniową	ok. 20 minut	Opis ćwiczeń na nogi znajduje się na podanym filmie video.	https://www.youtube.com/watch?v=cZnsLVArIt8	Zwróć uwagę na prawidłowe ułożenie ciała podczas wykonywania tych ćwiczeń!
PRZERWA NA WODĘ				
4. Ćwiczenia „Ball Mastery” a) doskonali czucie piłki b) poprawiają technikę panowania nad piłką	ok. 20 minut	Ćwiczenia numer 1-25 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 najdłuższą maksymalną koncentrację.
PRZERWA NA WODĘ				
5. Rolowanie a) przyspiesza regenerację mięśni b) poprawia gibkość i zwiększa zakres ruchu	15 minut	Opis rolowania znajduje się na podanym filmie video	https://www.youtube.com/watch?v=tsWRvbHeqEA	Jeżeli nie masz rollera do wykonywania automasażu, 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.