Incepemexercitiile cu “ influentareaselectiva a aparatuluilocomotor” (gimnastica de la inceputulorei de educatiefizicasi sport). Apoi 3 serii a cate 30 de secunde de lucru, 30 de secundepauza,urmatoareleexercitii:

- joc de glezne;

- dinpozitia stand, sarituri in departat lateral cu ducereabratelordeasupracapuluisirevenire in pozitia stand;

- dinpozitia stand sarituri cu un piciorinainte, unulinapoi.

Dupace am terminatpartea de incalzire de mai sus executam un set de exercitii din cele de maijos.Fiecare set de exercitiiilexecutam de 3 ori, dupafiecareexercitiufacempauza de 30-60 de secunde, intreseturipauzaeste de 3 minute(de exemplu “setul 1”: exercitiu 1,2,3,4,5 pauza 3 minute sirepetaminca de 2 ori).

**Setul 1**

1. Executamintre 8-15abdomene;
2. Din pozitie de flotareridicarilentealternativ ale bratelorsipicioarelor, (ridicambratuldrept, revenim , ridicambratulstang, revenim, ridicampicioruldrept, revenim, ridicampiciorulstang, revenim) timp de 20-30 de secunde;
3. Din pozitia stand executam o fandarefrontala (un piciorinainteunul in spate), indoindpiciorul din spate aproapepana la sol, revenim in pozitia initial, spateleramanedrept, se realizeaza lent, executam alternative cu ambelepicioare, repetam de 10 ori cu fiercarepicior;
4. Din pozitiaculcat facial(peburta), brateleindoite cu mainile la ceafa, extensiatrunchiului cu ridicareapicioarelorsiapieptului de pe sol.-25-30 de repetari;
5. din pozitiaasezat, executamindoiriinainte cu brateleintinse in fata, incercamsaatingem cu frunteagenunchiifarasaindoimpicioarele, revenim in pozitia initial, 5 repetari, apoimentinempozitiaindoit 10 secunde, apoi din nou 5 repetari;

**Setul2**

1. executamintre 8-15flotari;
2. Din pozitiaasezat cu sprijinpecoatesiantebratexecutamintre 8-15ridicari ale picioarelor, picioareleintinse;
3. Din pozitiaculcat facial(peburta), brateleindoite cu mainile la ceafa, extensiatrunchiului cu ridicareapicioarelorsiapieptuluide pe sol. Executamintre 20-30 de repetari;
4. Din culcat facial (peburta), ramanem in sprijinpeantebratesidegetele de la picioare (plank) simentinempozitiatimp de 20- 30 de secunde;
5. din pozitiaasezat cu picioareledepartate, executamindoiriinainte cu brateleintinse in fata, incercam cu frunteasaatingemsolulfarasaindoimgenunchii, revenim in pozitia initial, 5 repetari, mentinempozitiaindoit 10 secunde, apoi din nou 5 repetari;

**Setul 3**

1. Executamintre 10-20genuflexiuni;
2. Din pozitie de flotareatingem cu cotulbratuluidrept cu genunchiulpicioruluistang, revenire in potieinitiala, apoiatingem cu cotulbratuluistanggenunchiulpicioruluidrept, timp de 20-30 de secunde;
3. Din pozitiaasezat cu sprijinpeantebrate, ridicampicioareleaproximativ 20 de cm de pepodea,siexecutammiscari de forfecare, timp de 25-40 de secunde;
4. Din asezattrecem in sprijinpeantebratsipecalacai, radicand trunchiulsimentinempozitiatimp de 20-30 de secunde;
5. din pozitiaasezat cu picioruldreptintinsinaintesipiciorulstangindoitsitalpalipita de celintins, , executamindoiriinainte cu brateleintinse in fata, incercamsaatingem cu frunteagenunchiulpicioruluiintinsfarasaindoimpiciorul, revenim in pozitia initial, 5 repetari, mentinempozitiaindoit 10 secunde, apoi din nou 5 repetari;

**Setul 4**

1. Din pozitie de flotaresaritura in ghemuit cu sprijinpebratesisaritura in pozitie de flotare, timp de 20-30 de secunde;
2. din pozitiainitiala stand, ne ridicamusorpevarfurilepicioarelorsirevenim in pozitia initial, executamintre10-30repetari;
3. din pozitiainitialaasezat cu sprijinpeantebratesipicioareleridicateaproximativ 20 de cm de pepodea,indoimgenunchiisirevenim la pozitiainitiala.executamintre10-25 derepetari;
4. Din culcat lateral ramanem in sprijinpeantebratsipartealaterala a piciorului radicand trunchiulsimentinempozitiatimp de 20-30 de secunde; la felsipeparteacealalta;
5. din pozitiaasezat cu piciorulstangintinsinaintesipicioruldreptindoitsitalpalipita de celintins, , executamindoiriinainte cu brateleintinse in fata, incercamsaatingem cu frunteagenunchiulpicioruluiintinsfarasaindoimpiciorul, revenim in pozitia initial, 5 repetari, mentinempozitiaindoit 10 secunde, apoi din nou 5 repetari;

**Varecomandsafacetiexerciiile de 4 oripesaptamana (o zi da, o zi nu), in functie de cum vasimtitiputeticreste/micsoranumarul de repetarisau de secunde la fiecareexercitiu. Distractieplacuta!**