

DZIECI I GRUPA POCZĄTKUJĄCA

# Plan treningów w domu

**Pon.:**

**Sprawnościowo:** Piramida 1 – co tydzień kolejna runda

**Technicznie:** 2 wybrane techniki egzaminacyjne  
(skorzystaj z informatora)

**Śr.:**

**Sprawnościowo:** Piramida 2 – co tydzień kolejna runda

**Technicznie:** Kopnięcia z wykorzystaniem gum oporowych

**Sob.:**

**Sprawnościowo:** Wspinaczka – podsumowanie tygodnia

**Technicznie:** 3 wyzwania techniczne tygodnia + 3 kombinacje walki filmik „Wyzwania techniczne dla dzieci”