Drodzy studenci,

Wraz z kolejnym tygodniem przekazujemy Wam dwie ciekawe propozycje zestawów treningowych do przeprowadzenia w każdych warunkach. Trening przygotowany przez mgr Andrzeja Cieplika ukierunkowany jest na sprawność obręczy biodrowej, a do ćwiczeń przyda Wam się… kij od mopa lub miotły -- Natomiast mgr Krzysztof Kotwicki zaprasza na ćwiczenia stabilizacyjne i wzmacniające poszczególne partie mięśniowe z elementami techniki piłki ręcznej.

Zachęcamy do tego, aby regularnie ćwiczyć i nie dawać się nudzie!

Dodatkowo zapraszamy na niezwykle interesujący wykład mgr Edwarda Pawluna pod tytułem: „Magia zdrowia”. Dowiecie się na co zwracać uwagę robiąc zakupy w sklepach oraz jak zdrowo się odżywiać!

**W piątej odsłonie naszego cyklu zapraszamy na:**

**1. Trening sprawności obręczy biodrowej z kijem**(do wykonania w domu) – prowadzi mgr Andrzej Cieplik, Wykładowca w CWFiS UG i trener sekcji lekkoatletyki oraz kolarstwa górskiego AZS UG.

**2.** **Trening ogólnorozwojowy z elementami techniki piłki ręcznej** (do wykonania w domu) – prowadzi mgr Krzysztof Kotwicki, Starszy Wykładowca w CWFiS UG i trener sekcji piłki ręcznej AZS UG.

**3.** **„Magia zdrowia”**– wykład przedstawia mgr Edward Pawlun, Starszy Wykładowca w CWFiS UG i trener sekcji siatkówki AZS UG.

1. **Trening sprawna obręcz biodrowa:**

<https://www.youtube.com/watch?v=bpPpCw3RJtM&feature=youtu.be>

1. **Trening ogólnorozwojowy z elementami techniki piłki ręcznej:**

Ćwiczenie nr 1: <https://www.youtube.com/watch?v=yqfINXO4ZH4>

Ćwiczenie nr 2: <https://www.youtube.com/watch?v=j9mEzUhcyLw>

Ćwiczenie nr 3: <https://www.youtube.com/watch?v=cyMfl-ext9g>

Ćwiczenie nr 4: <https://www.youtube.com/watch?v=8m9cRBAeTHA>

Ćwiczenie nr 5: <https://www.youtube.com/watch?v=XYLY8-Fdg0Y>

Ćwiczenie nr 6: <https://www.youtube.com/watch?v=daV-HuMbzxw>

Ćwiczenie nr 7: <https://www.youtube.com/watch?v=J5cf4VurFX8>

Ćwiczenie nr 8: <https://www.youtube.com/watch?v=XXy4V_TClP0>

Ćwiczenie nr 9: <https://www.youtube.com/watch?v=GkQnuI01TE4>

Ćwiczenie nr 10: <https://www.youtube.com/watch?v=L2feXMnCDj0>

Ćwiczenie nr 11: <https://www.youtube.com/watch?v=R6tR4_8y3Gg>

Ćwiczenie nr 12: <https://www.youtube.com/watch?v=KdzmwgADn4E>

Ćwiczenie nr 13: <https://www.youtube.com/watch?v=EJd1rJh32-A>

Ćwiczenie nr 14: <https://www.youtube.com/watch?v=KSdhVMwHCTU>

Ćwiczenie nr 15: <https://www.youtube.com/watch?v=a16qnugagjE>

Ćwiczenie nr 16: <https://www.youtube.com/watch?v=9qVZq2mv3jM>

Ćwiczenie nr 17: <https://www.youtube.com/watch?v=aFPrAzi9RWc>

Ćwiczenie nr 18: <https://www.youtube.com/watch?v=vfjuK3U0Pg4>

Ćwiczenie nr 19: <https://www.youtube.com/watch?v=YEySwKEkrgY>

Ćwiczenie nr 20: <https://www.youtube.com/watch?v=7MV78n4NsxY>

Ćwiczenie nr 21: <https://www.youtube.com/watch?v=PkI6qmHe2IA>

Ćwiczenie nr 22: <https://www.youtube.com/watch?v=mN_Qx_1knqw>

Ćwiczenie nr 23: <https://www.youtube.com/watch?v=h0Z1OGal3SM>

1. **Wykład – „Magia zdrowia”**:

<https://www.youtube.com/watch?v=0A7k0CpQGXQ&feature=youtu.be>

<https://onedrive.live.com/view.aspx?resid=6FCF936BB5D0646!4139&cid=99E0B6D0-4442-492C-81EF-B28071AFC684&ithint=file%2cpptx&wdLOR=c722BB5DC-082B-443C-8F12-49DD6F8BE621&authkey=!AjbRaxQZgb0BMgo>

Życzymy wielu przyjemnych wrażeń i pamiętajcie: #zostańwdomu, #trenujSAM, #akcjaPLAŻA2020.

Centrum Wychowania Fizycznego i Sportu UG