Dzień dobry, w tym tygodniu sprawdzimy jak sumiennie podeszliście do ćwiczeń na mięśnie brzucha, które zostały zadane ostatnio. Tak jak ustalaliśmy na zaliczenie będą wykonywane nożyce w poziomie. Wykonujemy je oczywiście leżąc na plecach. Nogi są uniesione pod kątem 45 stopni, a ręce mogą leżeć pod biodrami (nie podtrzymuję nimi nóg). Nożyce wykonujemy aż do upadku nóg na ziemię (nie można już później kontynuować). Warunkiem zaliczenia jest nagranie filmu z wykonywanych nożyc. Na podstawie filmu będzie oceniany wasz czas ćwiczeń i zostanie wystawiona odpowiednia ocena. Nagrania wysyłamy na prywatną wiadomość od poniedziałku do piątku w godzinach 8-15.

**Tabela oceniania:**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** |
| **Kobieta** | Poniżej 10s | 11-30s | 31-60s | 61-95s | 96-120s | Powyżej 120s |
| **Mężczyzna** | Poniżej 20s | 21-60s | 61-120s | 121-180s | 181-240s | Powyżej 240s |

Życzymy powodzenia i liczymy na same wysokie oceny.