Dzień dobry, cieszę się z pozytywnych ocen otrzymanych za nożyce. Ten tydzień poświęcimy na lekkoatletykę. Poniższe filmiki pomogą wam poprawnie się rozgrzać, oraz udoskonalić wasz start niski. Po rozgrzewce oraz doskonaleniu startu, proszę o wykonanie 10 sprintów na odcinku 60metrów. Po każdym wykonanym biegu wracacie chodem i odpoczywacie przez minutę przed kolejnym startem. Dobrze byłoby powtórzyć cały trening kilka razy w tygodniu. Życzę miłej zabawy z lekkoatletyką.

<https://www.youtube.com/watch?v=zDAN2Fek_SM> – rozgrzewka lekkoatletyczna

<https://www.youtube.com/watch?v=5ZaQKjEH5rs> – technika startu niskiego