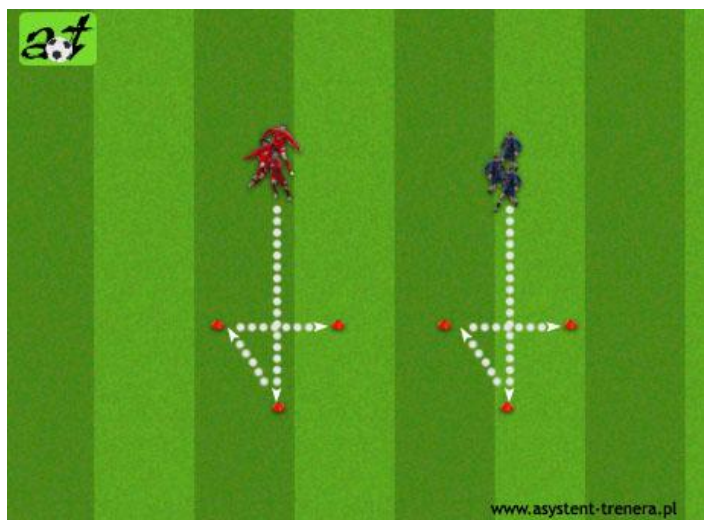


## Dobra rozgrzewka fitness



Rysunek 1.

### Organizacja i przebieg

- Ustaw pachołki w kształcie rombu w odległościach kilku metrów od siebie.
- Zawodnik startuje w kierunku najdalej ustawionego pachołka, następnie do tego położonego po jego lewej ręce i znów do tego po lewej. Tor biegu układa się w cyfrę 4.
- Ćwiczący musi dotykać każdego pachołka do którego podbiega.
- Za każdym razem musi być skierowany przodem do linii biegu.
- Ćwiczenie należy wykonać w 4 seriach po 4 powtórzenia.