**Link-uri fitness**

**Pentru a va fi luata in considerare participarea la lectia de educatie fizica accesati link-urile de mai jos si si respectati indicatiile metodice.**

**Incalzirea 7 min (rotari de umeri, extensii vertical+orizontal de brate, balansari de brate, aplecari de trunchi, intinderi laterale cu un brat deasupra capului, rotari de bazin, fandari in lateral, genunchi la piept, joc de glezne)**

**Cardio**

**4 serii x 5 ex (cu timer setat la 40 sec lucru cu 20 sec pauza) = fiecare serie dureaza 5 min (20 min total)**

https://youtu.be/m47Grd4r-sU

https://youtu.be/tTBbaoT9lIE

https://youtu.be/PHF6R6FGlzI

https://youtu.be/NqfF7pVHbKM

https://www.youtube.com/watch?v=ppRKOOVKuKk&list=PL35vKeAoVN\_t\_A9rusDCekaas40rD9TWJ&index=2 (stepper) - in locul stepper-ului se pot folosi carti

**Saltea**

**3 serii x 5 ex (cu timer setat la 40 sec lucru cu 20 sec pauza) = fiecare serie dureaza 5 min (15 min total)**

https://youtu.be/6MghSgIjR5A

https://youtu.be/sCNTKWmn4A4

https://youtu.be/oMBc1YoexdA

https://youtu.be/GBElN9Ed\_Sg

https://www.youtube.com/watch?v=0dLs\_yu8jCs&list=PL35vKeAoVN\_ufapJjI1XF2jE7yMb2sWyB&index=14 (minge) - in locul mingii se pot folosi niste perne

**Mesaj: 1. Daca considerati ca intervalul de lucru este prea mare, va puteti seta timer-ul pe un alt interval (35 sec lucru+25 sec pauza sau 30 sec lucru+30 sec pauza, etc). dar durata totala sa fie cea de mai sus, adica sa fie 20 min de cardio si 15 min de lucru la saltea.**

***IMPORTANT***

**Pentru a primi prezenta la lectie trebuie sa executati *toate* exercitiile propuse.**

**Pentru a face dovada ca ati dat curs cerintei de mai sus, trebuie sa atasati sub *fiecare film* un scurt comentariu car esa contina:**

1. **parerea voastra despre respectivul exercitiu**
2. **numele vostru**

**Spor la treaba!!!!**