**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**

**3 serii x 7 ex (cu timer setat la 35 sec lucru cu 25 sec pauza) = fiecare serie dureaza 7 min (21 min total)**

<https://www.youtube.com/watch?v=0_6OYVzIey8&list=PL35vKeAoVN_vPi56nWmrgGzz268XE6sD3&index=4>

<https://www.youtube.com/watch?v=TS6XB9Ymseg&list=PL35vKeAoVN_vPi56nWmrgGzz268XE6sD3&index=22>

<https://www.youtube.com/watch?v=aK5CVZySxO0&list=PL35vKeAoVN_vPi56nWmrgGzz268XE6sD3&index=15>

https://www.youtube.com/watch?v=1KTaHd1jcJU&list=PL35vKeAoVN\_ufapJjI1XF2jE7yMb2sWyB&index=23 (minge) - se poate executa cu sprijin la perete

https://www.youtube.com/watch?v=J649mUHrZ9c&list=PL35vKeAoVN\_t\_A9rusDCekaas40rD9TWJ&index=11 (stepper) - se poate executa si fara stepper

<https://youtu.be/wCtm0xrnJh4>

<https://youtu.be/JJ3O051m6RM>

**Saltea**

**3 serii x 7 ex (cu timer setat la 35 sec lucru cu 25 sec pauza) = fiecare serie dureaza 7 min (21 min total)**

<https://www.youtube.com/watch?v=oIj16nWRMb8&list=PL35vKeAoVN_uIFYKnu2f7cuSM3-Jsg3lU&index=17>

<https://www.youtube.com/watch?v=-3fJf9VotCA&list=PL35vKeAoVN_uIFYKnu2f7cuSM3-Jsg3lU&index=22> (**la acest exercitiu puteti tine fie o gantera, daca aveti, fie o sticla cu apa de 500 ml sau 1L)**

<https://www.youtube.com/watch?v=ka1cktJviHA&list=PL35vKeAoVN_uIFYKnu2f7cuSM3-Jsg3lU&index=23> **(la acest exercitiu lucrati jumatate de interval pe o parte, dupa care schimbati piciorul si faceti acelasi lucru)**

https://www.youtube.com/watch?v=fRyWV5Z459Y&list=PL35vKeAoVN\_ufapJjI1XF2jE7yMb2sWyB&index=16 (minge)

<https://youtu.be/6xzPdK2XA4M>

<https://youtu.be/W2MDD8ogkg4>

<https://youtu.be/ohHMCnBsHt8>

**Mesaj: 1. Daca considerati ca intervalul de lucru este prea mare, va puteti seta timer-ul pe un alt interval (30 sec lucru+30 sec pauza, etc). dar durata total asa fie cea de mai sus, adica sa fie 21 min de cardio si 18 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!!!!**