**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://www.youtube.com/watch?v=7WDrtJKTwYQ&list=PL35vKeAoVN\_vPi56nWmrgGzz268XE6sD3&index=2

https://www.youtube.com/watch?v=EsUJ3tukkT4&list=PL35vKeAoVN\_vPi56nWmrgGzz268XE6sD3&index=7

https://www.youtube.com/watch?v=5sdke\_gu8QM&list=PL35vKeAoVN\_vPi56nWmrgGzz268XE6sD3&index=6

https://www.youtube.com/watch?v=6VqZ9UTT42c&list=PL35vKeAoVN\_vPi56nWmrgGzz268XE6sD3&index=23

https://www.youtube.com/watch?v=vdgamPdhQLg&list=PL35vKeAoVN\_sZ-I\_J3nOWlzfm0OGfIodV&index=5 (T-rex) -

**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://www.youtube.com/watch?v=I3pypzWR41k&list=PL35vKeAoVN\_uIFYKnu2f7cuSM3-Jsg3lU

https://www.youtube.com/watch?v=mdMcD2UthuA&list=PL35vKeAoVN\_uIFYKnu2f7cuSM3-Jsg3lU&index=10

https://www.youtube.com/watch?v=Av\_9smCmO-M&list=PL35vKeAoVN\_uIFYKnu2f7cuSM3-Jsg3lU&index=14

https://www.youtube.com/watch?v=ZaJyByjqF2g&list=PL35vKeAoVN\_uIFYKnu2f7cuSM3-Jsg3lU&index=18

https://www.youtube.com/watch?v=MSOKmSsQkVw&list=PL35vKeAoVN\_uIFYKnu2f7cuSM3-Jsg3lU&index=33 **(ca obstacol, in loc de gantere, va puteti pune niste sticle de 0.5 l sau niste carti)**

**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!!!!**