**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=uu1aOZGE\_UM&list=PL35vKeAoVN\_vPi56nWmrgGzz268XE6sD3&index=5

https://www.youtube.com/watch?v=gNX4UlzJbAo&list=PL35vKeAoVN\_t\_A9rusDCekaas40rD9TWJ&index=10 (stepper) - se poate executa si fara stepper

https://www.youtube.com/watch?v=ladgG5-3uOc&list=PL35vKeAoVN\_sZ-I\_J3nOWlzfm0OGfIodV&index=8 (T-rex) se poate executa si fara T-rex, cu sprijin la perete

https://www.youtube.com/watch?v=j5x1gs6RU1k&list=PL35vKeAoVN\_sZ-I\_J3nOWlzfm0OGfIodV&index=9 (T-rex) se poate executa si fara T-rex, cu sprijin la perete

https://www.youtube.com/watch?v=18s74yJs2lQ&list=PL35vKeAoVN\_sZ-I\_J3nOWlzfm0OGfIodV&index=2 (T-rex) - se poate executa cu gantere sau cu sticle de 0,5 l/1 L

**Saltea**

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

https://www.youtube.com/watch?v=\_lT41mu69-A&list=PL35vKeAoVN\_uIFYKnu2f7cuSM3-Jsg3lU&index=3

https://www.youtube.com/watch?v=Iym9WNDMNFE&list=PL35vKeAoVN\_uIFYKnu2f7cuSM3-Jsg3lU&index=12 **(se executa brat cu picior opus 1 min, adica 40 sec cu 20 sec pauza, dupa care schimbati si faceti acelasi lucru)**

https://www.youtube.com/watch?v=-3fJf9VotCA&list=PL35vKeAoVN\_uIFYKnu2f7cuSM3-Jsg3lU&index=22 **(se poate executa tinand o sticla de 0.5 l in maini sau fara nici o greutate)**

https://www.youtube.com/watch?v=TX7hL7gYlbg&list=PL35vKeAoVN\_ufapJjI1XF2jE7yMb2sWyB&index=32 (minge) - in locul mingii se pot folosi perne

Asadar, aveti 4 exercitii la saltea, dar pe al doilea il faceti separat.

**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!!!!**