**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 4 min (16 min total)**

https://www.youtube.com/watch?v=PtIaztCoPy0&list=PL35vKeAoVN\_vPi56nWmrgGzz268XE6sD3

https://www.youtube.com/watch?v=TMuDMiQ-DeU&list=PL35vKeAoVN\_vPi56nWmrgGzz268XE6sD3&index=9

https://www.youtube.com/watch?v=HwRDlT3BLXI&list=PL35vKeAoVN\_vPi56nWmrgGzz268XE6sD3&index=16

https://www.youtube.com/watch?v=0GLa2Nk-OT8&list=PL35vKeAoVN\_sZ-I\_J3nOWlzfm0OGfIodV&index=7 (T-rex) - se poate executa si fara T-rex

https://www.youtube.com/watch?v=wutFF7iypeo&list=PL35vKeAoVN\_t\_A9rusDCekaas40rD9TWJ&index=3 (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 4 min (16 min total)**

https://www.youtube.com/watch?v=fhaht73tEpA&list=PL35vKeAoVN\_uIFYKnu2f7cuSM3-Jsg3lU&index=4

https://www.youtube.com/watch?v=3tcLF0-GXfQ&list=PL35vKeAoVN\_uIFYKnu2f7cuSM3-Jsg3lU&index=26 **(ex se poate executa fie cu o sticla de 0.5 l, fie fara nimic)**

https://www.youtube.com/watch?v=u3IcLRnLaes&list=PL35vKeAoVN\_tS7GNOJmvLvoc6yYWDXwWY&pp=gAQBiAQB (minge) in locul mingii se poate folosi o perna

https://www.youtube.com/watch?v=jevfCYoYiR8&list=PL35vKeAoVN\_ufapJjI1XF2jE7yMb2sWyB&index=29 (minge) - in locul mingii se pot folosi perne

https://www.youtube.com/watch?v=Dmz925\_U5EE&list=PL35vKeAoVN\_sZ-I\_J3nOWlzfm0OGfIodV&index=22 (T-rex)- se poate executa liber

**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!!!!**