**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, extensiivertical+orizontal de brate, balansari de brate, aplecari de trunchi, intinderilateralecu un bratdeasupracapului, 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=PtIaztCoPy0&list=PL35vKeAoVN_vPi56nWmrgGzz268XE6sD3>

<https://www.youtube.com/watch?v=o5gmaFtJR1g&list=PL35vKeAoVN_vPi56nWmrgGzz268XE6sD3&index=11>

<https://www.youtube.com/watch?v=0qbLF4-XuC0&list=PL35vKeAoVN_vPi56nWmrgGzz268XE6sD3&index=12>

https://www.youtube.com/watch?v=0isExElsCfk&list=PL35vKeAoVN\_sZ-I\_J3nOWlzfm0OGfIodV&index=19 (T-rex) - se poate executa si fara T-rex

https://www.youtube.com/watch?v=7UYqY6oToGQ&list=PL35vKeAoVN\_t\_A9rusDCekaas40rD9TWJ&index=18 (stepper) -se poate executa si fara stepper

**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=xJRoTnI17ak&list=PL35vKeAoVN_uIFYKnu2f7cuSM3-Jsg3lU&index=6>

<https://www.youtube.com/watch?v=08jl887X-eE&list=PL35vKeAoVN_uIFYKnu2f7cuSM3-Jsg3lU&index=11>

<https://www.youtube.com/watch?v=WgoMr8qxUK4&list=PL35vKeAoVN_uIFYKnu2f7cuSM3-Jsg3lU&index=15>

https://www.youtube.com/watch?v=TF4N5S-IWJI&list=PL35vKeAoVN\_ufapJjI1XF2jE7yMb2sWyB&index=21 (minge) - va puteti sprijini de orice

https://www.youtube.com/watch?v=RdOq2X8lqrs&list=PL35vKeAoVN\_ufapJjI1XF2jE7yMb2sWyB&index=22 (minge) - va puteti sprijini de orice

**Mesaj: 1. Daca considerati ca intervalul de lucru este prea mare, va puteti seta timer-ul pe un alt interval (35 sec lucru+25 secpauzasau 30 sec lucru+30 sec pauza, etc). dar durata totala sa fie cea de mai sus, adicasa 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!!!!**