

SET 25

Pomysł na emocjonujący domowy trening!
Kto najszybciej wygra set do 25 punktów?!
Na pewno się spociecie!!!!

Przygotowanie

Protokół, długopis, kostka do gry, stoper, wygodne ubranie.

Przebieg gry:

Na start włączamy stoper i zaczynamy wypełniać protokół SET25.

Żeby zdobyć punkt (pierwsza kolumna) należy wyrzucić kostką zadaną liczbę oczek (druga kolumna). Za każde pudło (mamy przy każdym punkcie maksymalnie 6 prób) trzeba wykonać po rzucie „karne” ćwiczenie, odpowiadające wyrzuconej liczbie oczek, według poniższego zestawienia:

- 1 – jeden diabełek (burpee)
- 2 – dwie pompki
- 3 – trzy przysiady
- 4 – cztery brzuszki
- 5 – pięć kroków (skip A)
- 6 – sześć podskoków obunóż (jak na skakance)

Po szóstym pudle i wykonaniu ćwiczeń przechodzimy do zdobywania następnego punktu.

Po zdobyciu 25 punktu zatrzymujemy stoper i wpisujemy swój wynik!

Miłej zabawy!

PS. Można oczywiście za każde pudło zaplanować sobie inne ćwiczenia i ich dawkę w zależności od tego jaki chcemy zrealizować trening. W ten sposób można rywalizować w domu z rodzeństwem, rodzicami lub korespondencyjnie z koleżankami i kolegami.