

Sveiki,

Meteoro tinklinio būrelį spalio 26 dieną tęsime per **Tamo** ir mano elektroninį paštą : **tidepower55@gmail.com**

A) Atlikite pramankštą:

(pratimai kaklui, rankoms, kojoms, liemeniui, tempimo pratimus.)

Siūlau atlikti iki 100 įvairiausių pratimų :

Daryk atsispaudimus, pilvo presą, pritūpimus, šuoliukus su šokdyne.

Lauke ėjimas pereinant į bėgimą.

Stebite tinklinio Olimpines 2016 m žaidynes :

Vyrų : Italija – Brazilija finalas

<https://www.youtube.com/watch?v=KLJa2UaE2KE>

Moterų : Kinija – Serbija finalas

<https://www.youtube.com/watch?v=u6nObe9tyjk>

Pagarbiai mokytojas