

Trening piłkarski rozgrzewki całej drużyny



kolorowanki.pl

powered by



Darmowe kolorowanki dla Twojego dziecka · K-25169



kolorowankioli.pl

K-25169 · Wiek 7-10 lat

Trening piłkarski rozgrzewki całej drużyny

Każdy trening piłkarski zaczyna się od rozgrzewki, która przygotowuje mięśnie do wysiłku i zmniejsza ryzyko urazów. Na obrazku cała drużyna biegnie razem w kole po boisku.

Ciekawostka

Rozgrzewka zwiększa temperaturę mięśni i poprawia ich elastyczność przed intensywnym wysiłkiem. Trenerzy zwykle łączą bieganie z ćwiczeniami rozciągającymi.

Sugerowane kolory

Koszulki treningowe czerwone, boisko zielone, niebo błękitne.

Wskazówka dla rodzica

Wyjaśnij dziecku, dlaczego rozgrzewka przed sportem jest tak ważna.



<https://animatolka.pl>

ŚLĄSK: Eventy firmowe i miejskie · Szkolne ·
Przedszkolne · Wesela · Komunie