Trening piłkarski rozgrzewki całej drużyny



KolorowankiOli.pl powered by AnimatOlka animacje na Twoich eventach AnimatOlka.pl

Darmowe kolorowanki dla Twojego dziecka do domu, przedszkola, szkoły oraz na imprezy okolicznościowe · K-25169

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