

8.04.2020r.

Następną próbą z testu Zuchory którą dzisiaj wykonasz będzie próba wytrzymałości. Sprawdzisz, jak długo możesz biec.

Zanim przystąpisz do wykonania próby przeprowadź krótką rozgrzewkę. Może to być taka sama rozgrzewka jaką robiłaś przed wykonaniem testu na szybkość, tzn. ćwiczenia rozciągające

https://www.youtube.com/watch?v=vq_4SghsXUg

oraz wolny bieg w miejscu 4x20sek. z przerwą30 sek. Moją to też być inne, znane ci ćwiczenia, ale przed próbą koniecznie wykonaj wolny bieg w miejscu.

Wykonanie próby wytrzymałości :

Sprawdź, jak długo możesz biec. Biegnij w miejscu w tempie ok.120 kroków na minutę. O wyniku decyduje czas trwania biegu. Wynik zapisz w tabelce.

Niżej po raz kolejny podaję link, pod którym znajdziecie opis testu wg. Zuchory i tabelkę do zapisywania wyników:

http://www.gimpszow-sport.vot.pl/files/isf_zuchory.pdf