

Wychowanie fizyczne, kl. VIII ab chłopcy 22.04.2020 r.- Krzysztof Lipka

Temat: Ćwiczenia kształtujące w treningu piłki ręcznej.

Dzień dobry.

Wysyłam Wam dzisiaj zestaw ćwiczeń, który jest używany do treningu przez zawodników PGNIG superligi.

<https://liblink.pl/idgOZT5DgF>

Chciałbym żebyście zrobili sobie po jednej serii każdego ćwiczenia. Pod filmikiem macie szczegółowo opisany cały trening. W pierwszej kolumnie jest liczba serii, w drugiej liczba powtórzeń, czas trwania ćwiczenia i czas odpoczynku, w trzeciej kolumnie opis i nazwa ćwiczenia.

Po tych ćwiczeniach powtórzcie sobie zwód pojedynczy i podwójny (w lewo i prawo) wykorzystując dowolną przeszkodę w domu lub na podwórku. Jak macie w domu piłkę wykonajcie te elementy z piłką. Przypominam o naskoku na dwie nogi przed wykonaniem zwodu.

Pozdrawiam Krzysztof Lipka