

28.04. 2020r.

Temat: Marszobieg i ćwiczenia w terenie.

Budząca się do życia przyroda, piękna pogoda zachęcają nas do ruchu na świeżym powietrzu. Proponuję popracować dziś nad Waszą wytrzymałością.

Trening wytrzymałości najlepiej przeprowadzić w lesie, na łące lub na polnej drodze (oczywiście w towarzystwie rodzica lub pełnoletniego rodzeństwa). Jeżeli nie mogą wam towarzyszyć pełnoletni opiekunowie trening wykonajcie w ogrodzie, lub biegając wokół domu (jeden z biegaczy-amatorów przebiegł półmaraton, tzn. 21km na działce o pow.40m² – więc można).

Rozpocznijcie od bardzo wolnego biegu (truchtu) najlepiej przez ok. 4-5 min.

Po ukończeniu truchtu wykonajcie rozgrzewkę. Wykonajcie ćwiczenia, które doskonale znacie z lekcji wf .

Następnie rozpocznijcie właściwy bieg. Biegnijcie przez ok.15-20 min. Starajcie się biec w jednakowym tempie, niezbyt szybko (na ok.50% swoich możliwości).

Na koniec wykonajcie kilka ćwiczeń rozciągających.

Powodzenia