

Temat: Próba szybkości . Test Zuchory .

Witam.

Kolejną próbą z testu Zuchory będzie próba szybkości. Zanim do niej przystąpisz –wykonaj rozgrzewkę.

Przygotowanie do próby szybkości:

Wykorzystaj link do rozgrzewki z dużym zakresem ćwiczeń rozciągających https://www.youtube.com/watch?v=vq_4SghsXUg.

Dodatkowo wykonaj bieg w miejscu 4x20sek, z przerwą 30 sek.

Wykonaj próbę szybkości wg. instrukcji: Biegnij szybko w miejscu przez 10 sek. Wysoko unosząc kolana i klaszcząc pod unoszoną nogą. Policzbę kłaśnieć. Wynik zapisz w tabelce.

Ze sportowym pozdrowieniem:

Jakub Wielądek