

Wychowanie fizyczne, kl.VII chłopcy, 05.05.2020 r.- Krzysztof Lipka

Temat: Trening ogólnorozwojowy- ćwiczenia ogólne.

Dzień dobry.

Wysyłam Wam dzisiaj 4 zestawy ćwiczeń, które są używane do treningu przez zawodników piłki ręcznej.

<https://liblink.pl/dNANCkXwb3>

Cały trening składa się z 6 grup ćwiczeń (rozgrzewka, trening aktywujący, trening mocy, 2 grupy na siłę i ostatnia grupa energetyczna).

Chciałbym żebyście dzisiaj wykonali:

- rozgrzewkę,
- 2 serie ćwiczeń aktywujących,
- 3 serie wyskoków (ćwiczenia mocy),
- 2 serie ćwiczeń siłowych (przypominam, że są dwie grupy ćwiczeń siłowych i każdą grupę macie zrobić),
- 3 serie ćwiczeń energetycznych.

Chętni mogą wykonać cały trening.

Zwróćcie szczególnie uwagę na technikę i dokładność wykonania ćwiczenia.

Pod filmikiem w tabelce macie szczegółowo opisany cały trening.

Jak by były jakieś pytania to proszą o kontakt.

Pozdrawiam Krzysztof Lipka