

Wychowanie fizyczne, kl. VIII ab chłopcy, 13.05.2020 r.- Krzysztof Lipka

Temat: Trening wydolnościowy, interwałowy. Kształtowanie wytrzymałości.

Dzień dobry.

Jutro będzie już lepsza pogoda więc proponuje wyjść na dwór i trochę pobiegać. Popracujcie nad waszą wydolnością.

Potrzebny Wam będzie zegarek ze stoperem (ewentualnie telefon)

Więc zaczynamy:

1. 2 minuty truchtu.

2. ćwiczenia rozciągające: zwrócić szczególną uwagę na mięśnie nóg (mięśnie dwugłowe i czworogłowe uda, mięśnie przywodziciele i odwodziciele uda, mięśnie łydki).

Następnie właściwa część zajęć

2x 10 minut biegu x5 minut marszu, czyli

wykonujemy 10 minut biegu, a następnie odpoczywamy w marszu 5 minut i później znów 10 minut biegu i 5 minut marszu , czyli mamy tu do czynienia z najzwyklejszym treningiem interwałowym kształtującym Waszą wytrzymałość (wydolność)

Tempo biegu tak dobrać, żebyście pokonali cały odcinek bez żadnych przerw, a w marszu sobie odpoczywamy.

Jeżeli macie zegarek z gps lub telefon z aplikacją do aktywności fizycznej, możecie sobie zmierzyć dystans jaki pokonaliście w ciągu tych 10 minut biegu i możecie mi wysłać.

Na koniec proszę się porządnie porozciągać, zwróćcie szczególną uwagę na mięśnie nóg.

Jeżeli będą jakieś pytania to proszę o kontakt.

Pozdrawiam Krzysztof Lipka