

Wychowanie fizyczne kl. VIab dziewczęta, 14.05.2020 r. – Tadeusz Danaj

Temat: Ćwiczenia w terenie kształtujące wytrzymałość

Zapraszam Was na kolejny „biegowy czwartek” na świeżym powietrzu. Jak niejednokrotnie Wam mówiłem, dobra kondycja jest podstawą do uprawiania niemal wszystkich dyscyplin sportu, jest też niezbędna dla dobrego samopoczucia. Podstawą treningu wytrzymałościowego jest systematyczne bieganie, dlatego po raz kolejny zapraszam na trasy biegowe.

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 .

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