

Wychowanie fizyczne, kl.VII chłopcy, 18.05.2020r.- Krzysztof Lipka

Temat: Kształtowanie wytrzymałości i wydolności.

Dzień dobry.

Proponuję dzisiaj dalej popracować nad waszą wydolnością.

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:

3x 10 minut biegu x3 5 minut marszu, czyli

wykonujemy 10 minut biegu, a następnie 5 minut marszu i znów 10 minut biegu i 5 minut marszu, i ostatecznie 10 minut biegu i 5 minut marszu

Tempo biegu ma być takie żebyście mogli przebiec cały dystans (10 minut bez zatrzymania), a w marszu sobie odpoczywamy.

Po każdym odcinku biegowym mierzymy sobie tętno (czy za pomocą zegarka średnie tętno, czy palcami na tętnicy szyjnej po każdych 10 minutach biegu).

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

Miłego biegania.

Jeżeli będą jakieś pytania to proszę o kontakt.

Pozdrawiam Krzysztof Lipka