

Wychowanie fizyczne kl.VII chłopcy,22.05.2020r.-Krzysztof Lipka

Temat: Kształtowanie wytrzymałości w ćwiczeniach wydolnościowych.

Dzień dobry.

Proponuję dzisiaj trening cardio. Jest to trening mający wpłynąć na poprawę Waszej wydolności (wytrzymałości). Macie do zrobienia 4 proste ćwiczenia:

- 1.bieg boksterski w miejscu
2. pajacyki
- 3.w podporze przodem przyciągam na przemian kolano do klatki piersiowej (czyli bieg w podporze)
- 4.dowolne podskoki na skakance (jeżeli ktoś nie ma skakanki imituje podskoki na skakance)

Macie wykonać 3 serie. Pierwsza seria po 1 minucie każde ćwiczenie, druga seria po 40 sekund każde ćwiczenie i ostatnią 3 serię po 30 sekund każde ćwiczenie.

Tempo wykonywania ćwiczeń umiarkowane.Wykonujecie ciągiem ćwiczenia bez żadnej przerwy odpoczynkowej, ani między ćwiczeniami , ani między seriami, czyli jest to wysiłek ciągły.

Po wykonaniu treningu proszę się porozciągać. Wysyłam Wam przykładowy link

<https://liblink.pl/9OHYrPmjcl>

Skorzystajcie, warto. Wiem z doświadczenia, że często opuszczacie tę część treningu lub się Wam już nie chce. A przypomina, że rozciąganie po treningu uelastycznia mięśnie i zapobiega przyszłym kontuzjom.

Pozdrawiam Krzysztof Lipka