

Wychowanie fizyczne kl. VIII ab 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 bokierski 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