

Wychowanie fizyczne, kl.VI ab chłopcy, 02.06.2020 r.- Krzysztof Lipka

Temat : Trening obwodowy – ćwiczenia ogólnorozwojowe.

Dzień dobry. Proponuję dzisiaj trening obwodowy składający się z 7 ćwiczeń.

1.Padnij-powstań

2.Pompki

3. Przysiady

4.Deska

5.Wejście przodem, zejście tyłem z łóżka

6. Delfinki

7. Bieg bokierski w miejscu

Każde ćwiczenie wykonujecie przez 30 sekund. W obwodzie stacyjnym robię jedno ćwiczenie po drugim bez żadnej przerwy (odpoczynku). Odpoczynek jest dopiero po wykonaniu wszystkich ćwiczeń w obwodzie. Macie zrobić 4 takie obwody. Przerwa odpoczynkowa po każdym obwodzie to 2-3 minuty. Po zrobieniu całego treningu porządnie się porozciągajcie. Powodzenia. Jeśli będą jakieś pytania, proszę o informacje zwrotną. Przypominam o przesyłaniu wyników testu i biegu po kopercie.

Pozdrawiam Krzysztof Lipka