

Wychowanie fizyczne, kl.VII 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 boksterski 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