

Wychowanie fizyczne kl. VIab dziewczęta, 4.06.2020 r. – Tadeusz Danaj

Temat: Ćwiczenia wytrzymałościowe w terenie

Jak w każdy czwartek proponuję kolejny trening wytrzymałości . Najlepiej przeprowadzić go w lesie, na łące lub na polnej drodze (oczywiście w towarzystwie rodzica lub pełnoletniego rodzeństwa). Jeżeli nie mogą wam towarzyszyć pełnoletni opiekunowie trening wykonajcie w ogrodzie, lub biegając wokół domu .

Rozpocznijcie od bardzo wolnego biegu (truchtu) najlepiej przez ok. 4-5 min.

Po ukończeniu truchtu wykonajcie rozgrzewkę. Wykonajcie ćwiczenia, które doskonale znacie z lekcji wf .

Następnie rozpocznijcie właściwy bieg. Biegnijcie przez ok.15-20 min. Starajcie się biec w jednakowym tempie, niezbyt szybko (na ok.50% swoich możliwości).

Na koniec wykonajcie kilka ćwiczeń rozciągających.

Tych, którzy nie przysłali mi informacji z biegu w poprzedni czwartek proszę, aby napisali do mnie gdzie, z kim i ile czasu biegaliście, lub jaki dystans pokonaliście. Na odpowiedź czekam do soboty do godz.12⁰⁰

Powodzenia