

Wychowanie fizyczne kl. VIIab dziewczęta, 28.10.2020 r. –Tadeusz Danaj

Temat: Marszobiegi i ćwiczenia w terenie.

Dziś, według prognoz, zapowiada się dobra pogoda, więc zapraszam do ćwiczeń na świeżym powietrzu. Proponuję popracować nad Waszą wytrzymałością.

Trening wytrzymałości najlepiej przeprowadzić 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 w-f .

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. Po ukończonym treningu napiszcie na mój adres mailowy (tdanaj.zostoczek@wp.pl) informację o tym, jaki dystans przebiegliście, lub ile czasu biegaliście.

Powodzenia