

Wychowanie fizyczne kl. VIIab dziewczęta, 17.11.2020 r. – Tadeusz Danaj

**Temat:** Ćwiczenia w terenie kształtujące wytrzymałość

Zapraszam Was na trening wytrzymałości na świeżym powietrzu.

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 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 i napiszcie, jaki dystans przebiegliście lub ile czasu biegaliście (do godz.20<sup>00</sup>)

Powodzenia