

Temat: Ćwiczenia ogólnorozwojowe z wykorzystaniem muzyki.

Dzień dobry.

Dziś przygotowałem dla Was tabatę. Tabata jest to trening interwałowy angażujący do pracy całe nasze ciało! Polega on na wykonywaniu 8 prostych ćwiczeń w trybie 20 sekund jak najszybszej pracy, 10 sekund odpoczynku . Wszystko wykonujemy w rytm muzyki.

Muzyka ;

<https://liblink.pl/31ZJu9Yolf>

W nagraniu lektor mówi nam kiedy mamy zacząć ćwiczyć a kiedy mamy przerwę. Przygotuj sobie ćwiczenia do wykonania w widocznym miejscu tak aby nie przerywać treningu i płynnie przechodzić do następnego ćwiczenia. Do wykonania macie 4 rundy po 8 ćwiczeń. Po wykonaniu pierwszej rundy (8 ćwiczeń) jest dłuższa przerwa 1 Minutowa (można nacisnąć stop i przedłużyć sobie przerwę do 2 minut). Po przerwie wykonujemy kolejną rundę.

Opis ćwiczeń;

1-bieg w miejscu

2-przysiady

3 -delfinki- z leżenia na brzuchu, jednocześnie unosimy nogi i ramiona do góry

4 -wchodzenie przodem, schodzenie tyłem z łózka

5 -pajacyki

6 -deska

7 -podskoki w miejscu

8- bieg bokierski

Miłego treningu !