

Kolejną próbą z testu Zuchory będzie próba szybkości. Zanim do niej przystąpisz – wykonaj rozgrzewkę. Rozgrzewka może być podobna do tej, którą wykonywałeś przed próbą na gibkość.

Przygotowanie do próby szybkości :

Wykorzystaj link do rozgrzewki z dużym zakresem ćwiczeń

rozciągających https://www.youtube.com/watch?v=vq_4SghsXUg

Możesz też wykonać znane ci z lekcji inne ćwiczenia rozciągające.

Dodatkowo wykonaj bieg w miejscu 4x20sek. z przerwą 30 sek.

Wykonaj próbę szybkości wg.instrukcji:

Biegnij szybko w miejscu przez 10 sek. Wysoko unosząc kolana i klaszcząc pod unoszoną nogą. Policz liczbę klaśnień.

Wynik zapisz w tabelce.