

Wychowanie fizyczne, kl.VII chłopcy, 08.05.2020 r.- Krzysztof Lipka

Temat: Trening obwodowy.

Dzień dobry. Proponuję dzisiaj trening obwodowy składający się z 8 ćwiczeń:

1. Bieg bokserki w miejscu 30 sekund
2. Przysiady na jednej nodze z oparciem drugiej o łóżko bądź krzesło x 10 na nogę
3. Pompki z dotknięciem dłonią przeciwległego barku x10
4. Deska bokiem po 20 sekund na stronę
5. Wskoki w górę z zamachem rękoma x 8
6. Pompki w odwrotnej pozycji z oparciem o krzesło bądź łóżko x 8
7. W klęku podpartym unosimy przeciwległą nogę i rękę na zmianę x 8 na stronę
8. Padnij-powstań x 10

W obwodzie stacijnym robię jedno ćwiczenie po drugim bez żadnej przerwy (odpoczynku). Odpoczynek jest dopiero po wykonaniu wszystkich ćwiczeń w obwodzie. Macie zrobić 3 takie obwody. Przerwa odpoczynkowa po każdym obwodzie to 2-3 minuty. Po zrobieniu całego treningu porządnie się porozciągajcie.

Powodzenia. Jeśli będą jakieś pytania, proszę o informacje zwrotną.
Pozdrawiam.