

Temat lekcji 1: Propozycja Tabaty, treningu interwałowego.



Tabata, czyli interwałowy trening metaboliczny, w równomierny sposób angażuje jak najwięcej mięśni naszego ciała. Dzięki temu "podkręca" metabolizm i przyspiesza spalanie tkanki tłuszczowej. Ćwiczenia Tabata wykonywane 2 lub 3 razy w tygodniu w szybkim czasie pozwalają osiągnąć szczytową formę. Wypróbuj przykładowy trening Tabata i popraw swoją kondycję.

Tabata to ćwiczenia składające się na trening o niezwyklej intensywności, który wykonuje się z obciążeniem własnego ciała. Celem treningu jest poprawa zarówno wydolności anaerobowej (beztlenowej), jak i aerobowej (tlenowej), a co za tym idzie - zwiększenie wytrzymałości i wydolności organizmu. W związku z tym spalanie zbędnej tkanki tłuszczowej jest "skutkiem ubocznym" intensywnych ćwiczeń.

Link do lekcji :

<https://ewf.h1.pl/student/?token=MaupjckjvQzXim5t4ijKfTnWzCECBU6u5vg7ZzOkST8nuXvu2>

Pozdrawiam serdecznie ☺

Temat lekcji 2 : Trening równowagi z elementami wzmacniającymi

Rozgrzewka i ćwiczenie kształtujące

Ćwiczący poruszają się po linii prostej i wykonują ćwiczenia (2x):

- Bieg przodem
- Bieg tyłem
- Krok odstawno - dostawny
- Przeplatanka
- Skip a
- Skip c
- Co trzeci krok przysiad + wyskok w górę
- Podskoki na prawej nodze
- Podskoki na lewej nodze

W miejscu (po 10 razy):

Pajacyki

Przysiady

Skłony w przód z pogłębieniem

Link do lekcji :

<https://ewf.h1.pl/student/?token=AVLFy62Lm3xwVRxHxqJ0lz8oy4rtvPnkRbe44xgY3d0kAw3aJk>

Pozdrawiam☐