

Klasa IIIA – 20 10 2020

Temat: Ćwiczenia kształtujące wybrane partie mięśniowe. Indywidualny plan treningowy.

Rozgrzewka : należy wykonać następujące ćwiczenia:

- krążenia ramion w przód
- krążenia ramion w tył
- krążenia ramion w przód (oburącz)
- krążenia ramion w tył (oburącz)
- **skrętoskłony (prawa ręka dotyka lewej nogi)**
- **skłony tułowia w przód**
- bieg krokiem odstawno – dostawnym, bokim
- bieg krokiem odstawno – dostawnym – drugi bok
- bieg krokiem skrzyżnym (przeplatanka)
- skipping A i C – wykonać dwa razy

Uwaga : pogrubione ćwiczenia należy wykonać 12razy

Część główna:

Obwód stacyjny :

1. Wykonaj 2 serie po 15 pompek przerwa między seriami 1 minuta
2. Wykonaj 3 serie po 20 przysiadów przerwa między seriami 1 minuta
3. Wykonaj 2 serie po 10 wznosów tułowia w górę ćwiczenie na mięśnie grzbietu



- ilustracja ćwiczenia 3

4. **Należy zrobić przerwę 4 minuty rozluźniając mięśnie**
5. Wykonaj 2 serie po 4 spider - pompy przerwa między seriami 1 minuta



6. Wykonaj z wykorzystaniem krzesła ćwiczenie na mięśnie trójgłowy ramienia (triceps)



7. Wykonaj po 7 wykroków na każdą nogę (lewą i prawą)



8. Wykonaj 3 serie po 10 wspięć na palce u stóp



Ćwiczenie można wykonać na schodzie

9. rozluźnij ciało i wykonaj ćwiczenia oddechowe

Bardzo proszę żeby każdy z Was sporządził indywidualny plan treningowy. Prace proszę przysyłać na maila uczniowierbs@interia.pl

Pozdrawiam Dawid Florian