

TEMAT LEKCJI REALIZOWANY JEST PRZEZ 2 GODZINY LEKCYJNE

Temat : Doskonalenie wytrzymałości przez zajęcia terenowe, pokonywanie naturalnych przeszkód w czasie biegu terenowego – doskonalenie wytrzymałości biegowej

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, bokiem
- bieg krokiem odstawno – dostawnym – drugi bok
- bieg krokiem skrzyżnym (przeplatanka)
- skiping A i C – wykonać dwa razy

Uwaga : pogrubione ćwiczenia należy wykonać 12razy

Część główna:

W dzisiejszych zdalnych zajęciach będziemy doskonalić wytrzymałość biegową i właśnie takie zajęcia polecam na świeżym powietrzu wśród natury

Po rozgrzewce: 15 minutowej wraz ze ćwiczeniami rozciągającymi przechodzimy do części głównej ćwicząc seria po serii:

Seria 1 – marszobieg (szybki marsz 5 minut)

Seria 2 – trucht (tzw. z nogi na nogę 10 minut)

Seria 3 – szybszy bieg 3 minuty w **GRANICACH SWOICH MOŻLIWOŚCI –NIE SPRINT**

Seria 4 – trucht (tzw. z nogi na nogę 4 minuty)

Seria 5 – szybki bieg 3 minuty (w granicach możliwości) – **nie sprint**

Seria 6 – trucht (tzw. z nogi na nogę 4 minuty)

Seria 7 – szybki bieg 3 minuty w granicach możliwości – nie sprint

Seria 8 – trucht 5 minut

Po skończeniu biegu odpoczywamy!

Następnie wykonujemy:

3 serie po 10 pompek

3 serie po 15 przysiadów

3 serie po 10 wznosów tułowia na mięśnie grzbietu (w takiej pozycji, pracujemy góra dół)



Wszystkie te ćwiczenia siłowe jak pompki przysiady i grzbiet wykonuje bardzo starannie i powoli dla lepszego wzmocnienia układu mięśniowego

Po ćwiczeniach siłowych wykonujemy ćwiczenia rozciągające i krążenia tułowia około 7 minut dla uspokojenia organizmu.

Ta dawka endorfin będzie z Wami przez cały dzień pozdrawiam serdecznie Dawid Florian