

KLASA II B i D – 23.10.2020

**Temat: Kształtowanie siły mięśniowej na obwodzie stacyjnym**

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 )
- skiping 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 - pompki przerwa między seriami 1 minuta



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



7. Wykonaj po 7 wyroków 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

Pozdrawiam Dawid Florian