

Klasa IIA (grupa 1) – 05. 11.2020

Temat : Kształtowanie szybkości.

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:

Pod tym linkiem <https://www.youtube.com/watch?v=9Y41Mulf3ic> kryje się zestaw ćwiczeń które służą poprawie szybkości i wytrzymałości. **Opis do ćwiczeń jest zamieszczony na filmie.** Na filmie widać jak człowiek korzysta z lin gumowych które mają za zadanie stawiać opór ćwiczącemu. **Wy jednak wykonujecie ćwiczenia bez tych lin.** Należy pamiętać że każde ćwiczenie wykonujemy bardzo szybko , można również zwiększyć sobie czas odpoczynku z 45 sekund na 1:30 min. Należy dostosować ćwiczenia do swoich możliwości.

Proszę pamiętać że najpierw robimy ogólną rozgrzewkę zamieszczoną przeze mnie a następnie wykonujemy rozgrzewkę specjalną krótką zamieszczoną na filmie. Proszę pierw zapoznać się z filmem.

Ze sportowym pozdrowieniem Dawid Florian 😊