

Klasa II B i D 03.12.2020

**Temat : Doskonalenie wytrzymałości tlenowej**

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:**

W dzisiejszych zdalnych zajęciach będziemy doskonalić wytrzymałość biegową

Po rozgrzewce: 10 minutowej wraz ze ćwiczeniami rozciągającymi przechodzimy do części głównej ćwicząc seria po serii:

Seria 1 – marszobieg ( szybki marsz 4 minut )

Seria 2 – trucht ( tzw. z nogi na nogę 8 minut )

Seria 3 – szybszy bieg 2 minuty w **GRANICACH SWOICH MOŻLIWOŚCI –NIE SPRINT**

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

Seria 5 – szybki bieg 2 minuty ( w granicach możliwości ) – **nie sprint**

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

Seria 7 – szybki bieg 2 minuty w granicach możliwości – **nie sprint**

Seria 8 – trucht 8 minut

*Po ćwiczeniach siłowych wykonujemy ćwiczenia rozciągające i krążenia tułowia około 3-4 minut dla uspokojenia organizmu.*

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