

Klasa II C 04.12.2020

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