

Klasa II C – 20.11.2020

Temat : Intensywny trening, wzmacnianie mięśni całego ciała oraz kształtowanie wytrzymałości organizmu

Pod tym linkiem:

<https://ewf.h1.pl/student/?token=sRlPno0PkuBa283Sui07tLswZpIWwB9IzoPJoOcgk5fdK0EWW5>

znajduje się intensywny trening wzmacniający mięśnie całego ciała oraz kształtujący wytrzymałość organizmu.

Zachęcam do przeprowadzenia solidnie rozbudowanej rozgrzewki ogólnorozwojowej:

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 : pogrubiłe ćwiczenia należy wykonać 12razy

Pozdrawiam Dawid Florian