

Klasa IIA – 26.11.2020

Temat : Biegi terenowe – doskonalenie wytrzymałości organizmu

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

Zajęcia należy przeprowadzić na świeżym powietrzu. Po przeprowadzonej rozgrzewce należy dostosować tempo biegu do swoich możliwości. Przystępując do biegu proszę zabrać ze sobą zegarek i wykonać :

- 1. Bieg ciągły – 5 minut trucht**
- 2. Bieg szybki – 30 sekund**
- 3. Bieg ciągły - 3 minuty trucht**
- 4. Bieg szybki 45 sekund**
- 5. Bieg ciągły trucht – 2 minuty**
- 6. Bieg szybki - 1 minuta**
- 7. Trucht 5 minut**

Proszę na koniec wykonać ćwiczenia rozciągające.