

Temat:Ćwiczenia poprawiające wydolność fizyczną.

Rozgrzewka: ćwiczenia wykonaj we własnym tempie.

-trucht w miejscu ok 2min.

-obustronne krążenia ramion w przód i tył po 20x.

-krążenia ramion jedno w przód drugie w tył 20x, następnie zmiana kierunku krążenia 20x.

-krążenia tułowia 15x prawo i 15x lewo.

-skrętoskłony 10x do prawej i 10x do lewej stopy.

-krążenia kolanami na zewnątrz i do wewnątrz po 10x.

-krążenia stopy na palcach po 20x (staw skokowy).

-rozgrzej nadgarstki.

-rozgrzej kręgosłup w odcinku szyjnym(wolne krążenia).

Część główna: nauczycie się wykonywać poprawnie ćwiczenie burpee.

Burpee to najbardziej popularne ćwiczenie poprawiające wydolność fizyczną. Stosowane jest przez wszystkich sportowców, trenerów oraz osoby uprawiające sport, ponieważ skutecznie i szybko poprawia nasza wydolność fizyczną. Ćwiczenie to angażuje wszystkie mięśnie ale musi być wykonywane poprawnie. Poniższy filmik pozwoli wam nauczyć się wykonywać ćwiczenie poprawnie.

<https://www.youtube.com/watch?v=Nleeg6ny5Zc>

Wybierzcie jeden z wariantów (proponuje ten najprostrzy) i wykonajcie 3 serie. Ilość powtórzeń w seri dopasujcie do własnych możliwości.

Wykonując systematycznie to ćwiczenie możesz po jakimś czasie próbować wykonać trudniejsze warianty.

Część końcowa:

Wykonaj ćwiczenia rozciągające i uspokajające.

https://www.youtube.com/watch?v=vq_4SghsXUg