

Temat: Doskonalimy swoją wydolność fizyczną na obwodzie stacijnym

Dzień dobry,

1. Celem zajęć jest doskonalenie swojej wydolności oraz sprawności fizycznej.
2. Wzmacniać będziesz mięśnie: ramion, grzbietu, brzucha i nóg.
3. Przez dużą intensywność ćwiczeń zwiększasz swoją wydolność fizyczną.
4. Wykonaj krótką rozgrzewkę (5 – 7 minut). Nie zapomnij o ćwiczeniach rozciągających.
5. Na każdej stacji ćwicz 45 - 60 sekund.
6. Po każdym ćwiczeniu następuje maksymalnie 45 sekundowa przerwa (napij się wody).
7. Po wykonaniu wszystkich ćwiczeń zrób 3 – 5 minut przerwy.
8. Wykonaj kolejną rundę na obwodzie stacijnym.

STACJE:

1. Wypady (wykroki) raz prawą, raz lewą nogą w przód. Utrzymuj plecy prosto, nie pochylaj się



2. Pompki damskie. Wykonaj wdech uginając ramiona a wydech prosując



3. Skoki na skakance lub bieg w miejscu



4. Unoszenie bioder w leżeniu tyłem



5. Przysiad i wspięcie na palce. Nie podskakuj, zrób pełny wyprost



6. Bieg „bokserski” w miejscu



7. Spięcia boczne w leżeniu tyłem (prawą dłonią dotknij prawej stopy, następnie lewą dłonią dotknij lewej stopy)



9. Jednoczesne unoszenie ramion i nóg leżąc przodem (na brzuchu). Unieś ramiona i nogi – wytrzymaj 3 sekundy, następnie opuść je i ponownie unieś.



Powodzenia.