Dzień dobry!

Na kolejny tydzień zdalnego nauczania przygotowałem dla Was prezentacje na temat Igrzysk Olimpijskich tak bliskich Naszej Szkole!
Jedna z nich dotyczy Starożytych natomiast druga bardziej współczesnych czasów czyli Nowożytnych Igrzysk Olimpijskich. Obie prezentacje znajdują się w plikach na Microsoft Teams w folderze 1-5 czerwca. Gorąco zachęcam do zapoznania się z nimi ponieważ uczęszczacie do Szkoły im. Polskich Olimpijczyków a to zobowiązuje do posiadania chociaż odrobiny wiedzy na ten temat!!

Dla Waszej sprawność fizycznej natomiast proponuje trening wytrzymałościowo - interwałowy czyli Tabate. Trening do wykonania w domu jak i na świeżym powietrzu. Wszystko do wykonania na ciężarze swojego ciała. Po każdej z rund Tabaty, wykonajcie przerwę do momentu wyrównania oddechu - mniej więcej 3-4 minuty.

Ćwiczenia poprzedźcie własną rozgrzewką która wysyłaliście do mnie:)

TABATA I : 20 sekund pracy, 10 sekund odpoczynku, całość trwa 4 minut,
20" PRZESKOKI Z NOGI NA NOGE DO BOKU
10" przerwa
20" PODPÓR PRZODEM NA ŁOKCIACH (Deska)
10" przerwa
20" PRZESKOKI Z NOGI NA NOGE DO BOKU
10" przerw
20" PODPÓR PRZODEM NA ŁOKCIACH
10" przerwa
20" PRZESKOKI Z NOGI NA NOGE DO BOKU
10" przerwa
20" PODPÓR PRZODEM NA ŁOKCIACH
10" przerwa
20" PRZESKOKI Z NOGI NA NOGE DO BOKU
10" przerwa
20" PODPÓR PRZODEM NA ŁOKCIACH
10" przerwa

TABATA II : 20 sekund pracy, 10 sekund odpoczynku, całość trwa 4 minut,
20" PRZYSIAD
10" przerwa
20" PAJACYKI
10" przerwa
20" PRZYSIAD
10" przerwa
20" PAJACYKI
10" przerwa
20" PRZYSIAD
10" przerwa
20" PAJACYKI
10" przerwa
20" PRZYSIAD
10" przerwa
20" PAJACYKI
10" przerwa

TABATA III : 20 sekund pracy, 10 sekund odpoczynku, całość trwa 4 minut,
20" POMPKI
10" przerwa
20" BRZUSZKI
10" przerwa
20" POMPKI
10" przerwa
20" BRZUSZKI
10" przerwa
20" POMPKI
10" przerwa
20" BRZUSZKI
10" przerwa
20" POMPKI
10" przerwa
20" BRZUSZKI
10" przerwa

TABATA III : 20 sekund pracy, 10 sekund odpoczynku, całość trwa 4 minut,
20" PADNIJ- POWSTAŃ (BURPEE)
10" przerwa
20" PADNIJ- POWSTAŃ (BURPEE)
10" przerwa
20" PADNIJ- POWSTAŃ (BURPEE)
10" przerwa
20" PADNIJ- POWSTAŃ (BURPEE)
10" przerwa
20" PADNIJ- POWSTAŃ (BURPEE)
10" przerwa
20" PADNIJ- POWSTAŃ (BURPEE)
10" przerwa
20" PADNIJ- POWSTAŃ (BURPEE)
10" przerwa
20" PADNIJ- POWSTAŃ (BURPEE)
10" przerwa