KLASA 7 d dziewczyny

Lekcje dn. 01.06. , 02.06. , 04.06. 2020

**Temat : marszobieg w terenie**

ZAPRASZAM WAS do zajęć na świeżym powietrzu ,pewnie będąc w szkole już byśmy korzystali z bieżni i boiska zewnętrznego.

Co to jest marszobieg i na czym polega ??

To jednostka treningowa, która polega na marszu przeplatanym biegiem lub jak wolicie biegu przeplatanego marszem. W zależności od stopnia zaawansowania, odcinek pokonany biegiem w pierwszej fazie treningów będzie krótszy od tego pokonanego dynamicznym marszem.

Zalety marszobiegu :

* znacznie przyjemniejszy początek w budowaniu formy i wyznaczaniu kolejnych celów, na treningu nie ma sensu bić swoich rekordów i biegać ile sił w nogach,
* stopniowe zwiększanie obciążeń treningowych (wydłużanie fazy biegu, kosztem marszu), stopniowe przejście do biegu ciągłego,
* marszobiegi można zawsze dostosować do aktualnego poziomu wytrenowania, tempo biegu uzależnione jest od samopoczucia, a podczas marszu zbieramy siły do pokonania kolejnego odcinka trasy na większej intensywności,
* znaczniej łatwiej jest pracować nad oddechem, umiejętność oddychania podczas biegu jest niezwykle ważna i początkowo wydaje się trudna do skoordynowania. Z pewnością znacie osobę, która twierdzi, że „ Bieganie nie jest dla mnie, ja nie potrafię oddychać podczas biegu..”,
* zmniejszenie ryzyka wystąpienia kontuzji, przeciążenia organizmu, problemów żołądkowych i zniechęcenia. Częstym mankamentem osoby początkującej są np. bóle kolan, wynikające ze zbyt słabych  mięśni, które odpowiadają za jego stabilizację.

**Dla kogo są marszobiegi?**

* osoba początkująca, która dopiero zaczyna biegać  nie ma żadnego doświadczenia,
* biegacz wracający do regularnych treningów po dłuższej przerwie spowodowanej np. kontuzjom lub roztrenowaniem,
* osoba, która chce wpleść podczas wybiegania np. ćwiczenia wzmacniające,
* rodzic biegający z wózkiem, świeżo upieczona mama,
* osoba otyła, dla której bieg ciągły może być zbyt dużym obciążeniem,
* kobieta w ciąży (pod kontrolą lekarza!).

PRAWIDŁOWA POSTAWA PODCZAS MARSZU :

* Także podczas marszu **ręce powinny być ustawione w pozycji biegowej** – zgięte w łokciach pod kątem 90 stopni.
* Ręce powinny poprawnie **pracować w barkach**.
* Marsz powinien być **sprężysty, dynamiczny i szybki**. Nie należy go traktować jak spokojny spacer, tylko jak część treningu, która także ma nam przynieść korzyści.

***TRENING – WASZA LECJA :***

* 1. ***zaczynacie od marszu 10 MIN.***

***Ćwiczenia ogólnorozwojowe : skip A, C, krążenia RR w przód, w tył ,przeplatanka, krok odstawno- dostawny, w staniu wymachy NN w przód i w tył oraz w bok,***

* 1. ***ZACZYNAMY MARSZOBIEG 30 MIN.***
* ***2MIN. MARSZU 1 MIN. BIEGU***

***JEŻELI KTOŚ Z Was da radę to ćwiczymy odwrotnie 2 MIN. BIEGU/ TRUCHTU – 1 MIN. MARSZU***

* 1. **Ćwiczenia rozciągające.**

**Temat : Ćwiczenia wzmacniające mm. brzucha**

Filmik : <https://www.youtube.com/watch?v=RgxZKPolW2Q>

Ćwiczymy 15s.- 20 s. przerwa 5-10 s. (jak najkrótsze przerwy)

1. W podporze przodem naprzemiennie unosimy NN w górę
2. Leżenie tyłem ręce zza głową nogi wyprostowane, jednocześnie unosimy łopatki i ręce ,nogi uginamy i przyciągamy do klatki piersiowej
3. Podpór przodem na dłoniach i naprzemiennie przechodzimy na przedramiona
4. Leżenie tyłem unosimy NN do leżenia przewrotnego ,ramiona leża wzdłuż tułowia
5. Leżenie przodem ramiona ugięte w łokciach , ściągamy łopatki u unosimy klatkę piersiową w górę
6. Leżenie tyłem u wykonujemy rowerek

Całość powtarzamy 2 razy przerwa między seriami 3-4 min.

FILMIK : <https://www.youtube.com/watch?v=BwT5kiytr6s>

PAMIETAJCIE O ROZGRZEWCE ,MOŻE BYĆ TAK JAK NA PIERWSZEJ LEKCJI

Ćwiczmy 20 s. przerwa 10 s.

Robimy dwie serie ćwiczeń

* 1. Przysiad
  2. Klęk podparty ,dłonie na podłożu uginamy ramiona .kto może robi „normalne pompki”
  3. Wykroki- naprzemienny wypad NN w przód
  4. Skip A w miejscu ,kolana dotykają dłoni, ramiona są wyprostowane przed sobą
  5. Podpór przodem nogi naprzemiennie dotykają łokcia

**Temat : streching – rozciąganie mięśni NN. I RR**

W filmiku są zawarte ćwiczenia dla bardzo początkujących lub dla słabo rozciągniętych osób. Potrzebny Wam będzie tylko duży ręcznik.

Każde ćwiczenie wykonujecie zgodnie z Panią, jeśli nie wytrzymacie to minimum 5 s.

<https://www.youtube.com/watch?v=snEUPlZMP7k&feature=youtu.be>

dla osób ,które chcą zrobić coś więcej i widzą, że ich ciało i mięśnie „ dadzą radę” to jest filmik dla Was

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