Klasa 7 d (dziewczyny)

Dzień dobry !!!dziewczyny nie dostaje od Was żadnej informacji zwrotnej ani zdjęcia ani wiadomości. Proszę Was o wysłanie tej tabelki co podałam Wam na początku nauki zdalnej.

Lekcja dn.20.04. , 21.04. 2020-04-22

**Temat : trening interwałowy.**

Pamiętajcie o rozgrzewce : Przykładowa rozgrzewka : - bieg w miejscu 2 min.

- krążenia naprzemiennie krążenia ramion 10 razy w przód i w tył

- skip A i C po 15s.

- skrętoskłony 10razy

- stajemy w rozkroku i skłon tułowia 5 razy

- w staniu przyciąganie kolana do pośladka po 2 razy na nogę

- w podskokach jednoczesne krążenia ramion po 10 razy w przód i w tył

- w staniu ramiona wyprostowane przed sobą na wysokości klatki piersiowej ,wymachy nóg do przeciwnej ręki po 10 razy na stronę

Filmik : <https://www.youtube.com/watch?v=69QvqJYpNB8>

Ćwiczenia wykonujcie po 2 serie po 20 s. przerwa po dwóch ćwiczeniach 30-40s. a pomiędzy tymi sami ćwiczeniami 5 -10 s.

Ćwiczenia :

1. Padnij powstań
2. Przeskoki do wykroku
3. W podporze bieg „wspinaczka”
4. Szybki skip w miejscu 2serie po 15 s.
5. Pompka lub „pompka damska” ( w filmie jest pompka z rozkrokiem i podskokiem tak nie robicie)
6. Ze stania wykonujemy rozkroki do półprzysiadu 2 serie po 15 s. lub 10s.
7. Wysoki unoszenie kolan tak jak skip A ,szybkie wysoki ruchy 2 seria po 15 s. lub 20s.
8. Siad równoważny i wykonujemy skręty tułowia
9. Leżenie tyłem kolana szeroko ,stopy razem, ręce zza głową
10. Scyzoryki ,jednocześnie unosimy nogi i ramiona
11. W podporze przodem ,robimy dynamiczne rozkroki.

Rozciąganie

Siad prosty siad prosty + skłony

* chwyt z palce stóp + pogłębianie
* chwyt za kostki + pogłębianie
* skłon do kolan – dążenie klatki piersiowej do kolan + pogłębianie

Lekcja dn.21.04.2020

**Temat : ćwiczenia szybkościowe**

*Rozgrzewka :* taka jak wyżej w zestawie.

Ćwiczenie wykonujemy przez 30 sekund, odpoczynek 20 sekund, obwód powtarzamy 4 razy. 1. Stań na krawędzi stopnia, pięta zwisa swobodnie, stopy ustawione na szerokości bioder - wspięcie na palce, powrót do pozycji wyjściowej

2. Pompki na kolanach ( kto może wykonuje w podporze przodem), utrzymuj prostą sylwetkę, głowa na przedłużeniu kręgosłupa

3. Przysiady na całych stopach - stopy na szerokości bioder, RR wyprostowane przed sobą

4. Leżenie przodem twarzą w dół, RR wyprostowane, ściśnięte pośladki, napięte mm grzbietu - uniesienie górnej części ciała z podłoża, ugięcia RR w łokciach z jednoczesnym przesunięciem w tył do ściągnięcia łopatek, wyprost

5. Deska - ciało w linii prostej, pośladki i brzuch napięte

6. Leżenie tyłem, RR wzdłuż ciała, napięte mm pośladkowe i brzucha - uniesienie miednicy i dolnej części pleców, utrzymanie pozycji 3-5 sekund, powrót do pozycji początkowej.

Rozciąganie :

Filmik : <https://www.youtube.com/watch?v=HTVRisY-DG0>

Wszystkich ćwiczeń nie musicie wykonywać.