

Klasa 8ad ( dziewczyny )

Dn. 06.04.2020 , 07.04.2020

Proszę o wysyłanie zdjęć lub krótkiego filmiku ok.1min. na moją pocztę [a.szafnicka5@o2.pl](mailto:a.szafnicka5@o2.pl)

Jeżeli macie taką możliwość wykonujcie ćwiczenia na świeżym powietrzu tzn. na balkonie , na własnym podwórku lub chociaż przy otwartym oknie.

Temat : Ćwiczenia wzmacniające mm. RR i NN.

Udostępniam filmik : <https://www.youtube.com/watch?v=DP5Gib9SXo8#action=share>

Poniżej lista wszystkich 10 ćwiczeń z krzesłem, które zostały zawarte i zademonstrowane na filmie::

1. Przysiady,
2. Przysiad na jednej nodze,
3. Przeskoki,
4. Pompki,
5. Deska,
6. Deska bokiem,
7. Bieg w podporze,
8. Unoszenie bioder,
9. Odwrotne pompki,
10. Spięcia brzucha.

Ilość powtórzeń w serii dostosuj do siebie. Nie wykonuj zbyt małej i zbyt dużej ilości każdego z ćwiczeń. Zwłaszcza, gdy masz zamiar je wykonać jako przerwy od pracy przy biurku. W zależności od poziomu twojej sprawności zazwyczaj będzie to od 10 do 20 powtórzeń. Jeśli chodzi o same serie wykonaj je 2 lub 3. Kolejność ćwiczeń także pozostawiam twojemu wyborowi.

Temat : Ćwiczenia kształtujące wytrzymałość szybkościową.

<https://www.youtube.com/watch?v=qREqqFYxl-Q#action=share>

1. Skakanie na skakance ( to można odpuścić)
2. Bieg bokserski
3. Pajacyki
4. Przysiady
5. Krokodylki
6. Bieg w podporze
7. Deska
8. Pompki
9. Spięcia brzucha
10. Unoszenie bioder

pozdrawiam

POWODZENIA!!!!