

07.04.2020

KL. 5 b

Temat : tabata ; przysiad izometryczny

Jeżeli macie taką możliwość wykonujcie ćwiczenia na świeżym powietrzu tzn. na balkonie , własnym podwórku lub jak nie macie innej możliwości otwórzcie chociaż sobie okno.

Proszę o przesłanie na moja pocztę a.szafnicka5@o2.pl krótkiego filmiku lub zdjęcia.

1. Rozgrzewka - 3 minut biegu w miejscu

2. Ćwiczenia kształtujące:

- Krążenia RR w przód i tył- 10razy

- Przysiady -10 razy

-Krążenia bioder –3razy w lewo ,3razy w prawo

Krążenia tułowia – 3razy w lewo, 3razy w prawo

Wymachy nogi do przeciwnej ręki- 5razy do każdej nogi

W staniu Przyciąganie kolana do klatki piersiowej 2razy na nogę

- Rozkrok na szerokość bioder, ramiona w górze, skłony tułowia. -3 razy na każdą stronę

- Pajacyki 10 razy

3. Ćwiczenia izometryczne

- Mostek Izometryczny - leżenie przodem, nogi ugięte w kolanach do kąta prostego, stopy na szerokość bioder, biodra unosimy do góry tak aby utworzyć linie prostą między kolanami a barkami, zatrzymujemy w tej pozycji. 3 serie - 20 sekund, 1 min przerwy pomiędzy seriami

- Izometryczny przysiad na palcach - postawa w rozkroku trochę szerzej niż linia bioder, stopy równoległe do siebie, wespnij się na palce i zejź do przysiadu do kąta prostego, plecy utrzymaj proste, zatrzymaj w tej pozycji i utrzymaj określony czas. 3 serie - 30 sekund, 1 min przerwy pomiędzy seriami
- Izometryczna pompka - podpór przodem, ręce nieco szerzej niż barki, ugnij ramiona, klatka piersiowa powinna znaleźć się 2-3 cm na ziemię, zatrzymaj się w tej pozycji, zachowaj linie prostą między głową a piętami. Napnij mięśnie pośladkowe i mięśnie brzucha. 3 serie - 20 sekund, 1 min przerwy pomiędzy seriami

<https://www.youtube.com/watch?v=0-XgNVNdMGQ>

- Izometryczny przysiad w wykroku na palcach - pozycja wykroczo - zakroczo, stopa nogi zakroczoj ustawiona płasko na ziemi, nogi zakroczoj na palcach i stopy nóg nie powinny się znajdować w jednej linii, plecy proste. Wespnij się na palce nogi wykroczoj i zejź do przysiadu poniżej kąta prostego w kolanach. Nie dotykaj ziemi kolanem nogi zakroczoj. Nie pochylaj się w przód. Zatrzymaj się w tej pozycji i utrzymaj ją przez określony czas. 3 serie - 20 sekund, 1 min przerwy pomiędzy seriami

<https://www.youtube.com/watch?v=bRs74mPfo-A>

4. TABATA : 20 sekund pracy, 10 sekund odpoczynku, całość trwa 4 minut,

20 s. PRZESKOKI Z NOGI NA NOGE DO BOKU
10s. przerwa
20s. PODPÓR PRZODEM NA ŁOKCIACH
10s. przerwa
20s. PRZESKOKI Z NOGI NA NOGE DO BOKU
10s. przerwa 20s. PODPÓR PRZODEM NA ŁOKCIACH
10s. przerwa
20s. PRZESKOKI Z NOGI NA NOGE DO BOKU
10s. przerwa 20" PODPÓR PRZODEM NA ŁOKCIACH
10s. przerwa 20" PRZESKOKI Z NOGI NA NOGE DO BOKU
10s. przerwa
20s. PODPÓR PRZODEM NA ŁOKCIACH
10s. przerwa



<https://www.youtube.com/watch?v=b-EoM83K-wQ> – przeskoki

podpór przodem na łokciach -

