

Klasa: III LS, VIII SP.

Środa 15.04.2020

T: Ćwiczenia wzmacniające z taśmami *Miniband*.

Wszystkie ćwiczenia można również wykonać nie posiadając taśmy.

Cz. 1 Wstępna (10 minut)

- a) Rozgrzewka ogólnorozwojowa (FILM- <https://youtu.be/3DORQ2GCD6Q>),
- b) Rozciąganie.

Cz. 2 Główna (20 minut)

Ćwiczenia wzmacniające – 12 ćwiczeń. (FILM - <https://youtu.be/KYcwLe6qF8s>)

- wykonujemy 2 serie ćwiczeń po 30 sekund,
- przerwa między ćwiczeniami 20 sekund,
- przerwa między seriami 2 minuty.

Cz. 3 Końcowa (2 minuty)

- a) wyregulowanie oddechu w marszu oddechu (ręce uniesione do góry – wdech, ręce wzdłuż tułowia – wydech).

Piątek 17.04.2020

T: Automasaż z wykorzystaniem rollera lub butelki z wodą.

Automasaż – wykorzystujemy roller jeśli posiadamy, jeśli nie to możemy użyć butelki z wodą lub piłeczki tenisowej.

Rollujemy każdą partię 10-12 minut (FILM - <https://youtu.be/UOgysIPE-uU>)

1. rolowanie pasma biodrowo-piszczelowego,
2. rolowanie mięśni przywodziciela uda,
3. rolowanie pasma rozciągna podeszwowego,
4. rolowanie mięśni grzbietu leżąc.