



INDYWIDUALNY PLAN PRACY DLA KLASY VI B – VII B (ODDZIAŁ MISTRZOSTWA SPORTOWEGO)

PROFIL : PIŁKA NOŻNA

TRENER MARCIN BIAŁECKI

TYP ZAJEC: TRENING TECHNICZNY, MOTORYKA, MENTALNOŚĆ, SZYBKOŚĆ, ZWINNOŚĆ I SIŁA

KAŻDY TRENING ROZPOCZYAMY OD ROZGRZEWKI OGOLNOROZWOJOWEJ



SMS

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	SRODA	CZWARTEK	PIATEK
TRENING	<p><u>ROZGRZEWKA</u></p> <p>TRENING SIŁY OGÓLNEJ</p> <p>+</p> <p><u>Mobility dla Piłkarza Trening Domowy</u></p> <p>+</p> <p><u>Trening motoryczny w domu - Piłka Nożna</u></p>	<p><u>ROZGRZEWKA</u></p> <p>Ball Mastery POCZATKUJACY</p> <p>+</p> <p>Ball Mastery ZAAWANSOWANY</p>	<p><u>ROZGRZEWKA</u></p> <p>SZYBKOŚĆ OGÓLNA</p> <p>+</p> <p>SZYBKOŚĆ I ZWINNOŚĆ</p>	<p><u>ROZGRZEWKA</u></p> <p>DRABINKA KOORDYNACYJNA</p> <p>+</p> <p>TRENING KOORDYNACJI</p>	<p><u>ROZGRZEWKA</u></p> <p>ROLOWANIE</p> <p>MIESNI</p> <p>+</p> <p>ZABAWY Z PIŁKĄ+</p> <p>TRENING DLA BRAMKARZY</p>

NALEŻY KLIKNĄĆ W DANY LINK (CTRL+LEWY PRZYCISK MYSZKI)----->ZOSTANIECIE PRZEKIEROWANI DO STRONY

ROZGRZEWKA 1

ROZGRZEWKA 2

TRENING SIŁY OGOLNEJ

BALL MASTERY 1 B

BALL MASTERY 1AD

SZYBKOSC OGÓLNA

SZYBKOŚĆ I ZWINNOŚĆ

DRABINKA

KOORDYNACJA

BRAMKARZ

ROLOWANIE

ZABAWA

ZABAWA 1



SMS

STOSUJĄC SIĘ DO ZALECEŃ I W TROSCE O ZDROWIE

NASZE ORAZ NAJBLIŻSZYCH ZACHĘCAMY WAS DO POZOSTANIA W DOMU.

WYKORZYSTAJCIE TEN CZAS W RODZINNYM GRONIE A W KRÓTCE WIDZIAMY SIĘ W SZKOLE , NA BOISKU I STADIONIE.

- 1. CZĘSTO MYJ RĘCE . CIEPŁA WODA ,MYDŁO I 30 SEKUND- SZYBKA AKCJA, KTÓRA ZMNIEJSZA RYZYKO ZACHOROWANIA**
- 2. WYCZYŚĆ SMARTFON. BĘDĄC NA MIEŚCIE ,PODRÓŻUJĄC, WRACAJĄC DO DOMU-W TYCH OKOLICZNOŚCIACH BARDZO CZESTO SIEGAMY PO TELEFONY, PRZENOSAC TYM SAMYM NA JEGO POWIERZCHNIE CHOROBOTWORCZE BAKTERIE I WIRUSY .**

ROZWIĄZANIE? DEZYNFEKCJA ODPOWIEDNIM SRODKIEM

- 3. DBAJ O ZBILANSOWANA DIETE, TO CO JEMY , MA OGROMNE ZNACZENIE I WPLYWA NA NASZA ODPORNOSC! SIEGAJ PO PRRODUKTY BOGATE W WITAMINY I ANTYOKSYDANTY, KTORE WSPOMAGAJ TWOJ ORRGANIZM. PAMIETAJ O ODPOWIEDNIM NAWODNIENIU**

4. SUPLEMENTACJA. JESLI ZACHODZI TAKA POTRZEBA SIEGAJ PO WITAMINE D ORAZ KWASY OMEGA 3, KTORE ODPOWIEDNIO UZUPELNIJ DIETE

5 ZADBAJ O SEN. ODPOWEDNIA DLA ORGANIZMU ILOSC SNU SPRZYJA WZMOCNIENIU ODPORNOSCI , NIE ZARYWAJ WIEC NOCY PRZED KOMPUTEREM , TV LUB SMARTFONEM

6. CHOC AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA NA SWIEZYM POWIETRZY SPRZYJA WZMOCNIENIU ODPORNOSCI, TO MIEJ NA UWADZE ,ZE CORAZ MOCNIEJ ZALECA SIE POZOSTANIE W DOMACH. WOLISZ NIE RYZYKOWAC?

ZROB TRENING W DOMU I DBAJ O REGULARNE WIEWRZENIE POMIESZCZEN

+ W CZASIE KIEDY ODWOLANE SA ZAJECIA LEKCYJNE , NIE ZAWALAJ NAUKI!!! BYC MOZE TA PRZERWA BEDZIE ODPOWIEDNIM CZASEM NA NADROBIENIE EWENTUALNYCH ZALEGLOSCI??

BEZ PANIKI, ALE Z OSTROZNOSCIA-----DBAJCIE O SIEBIE!

POZDRAWIAM

TRENER MARCIN BIAŁECKI

