

Trening indywidualny dla uczniów klasy VIII ab dziewcząt

W czasie zawieszenia zajęć szkolnych proszę o przygotowywanie się do Testów Sprawności Motorycznej. (gibkość, skoczność, siła ,szybkość, test na mięśnie brzucha).

Po wznowieniu zajęć w szkole wyżej wymienione Testy zostaną przeprowadzone w odstępach dwutygodniowych.

Poniższe ćwiczenia pomogą Wam w przygotowaniu się do w/w Testów Sprawnościowych.

Rozgrzewka ogólnorozwojowa – 10 minut(bieg ciągły 3 min, skipy, wieloskoki oraz ćwiczenia według inwencji własnej pamiętając o rozgrzaniu górnych oraz dolnych partii ciała, zachęcam do ćwiczeń ze skakanką)

Wytrzymałość mieszana:

10/20/30/40/50/50/40/30/20/10 x2

10m - (przerwa 20 sekund)

20m (10m+10m) – (przerwa 40 sekund)

30m (10m+10m+10m) - (przerwa 60 sekund)

40m (10m+10m+10m+10 m) – (przerwa 80 sekund)

50m (10m+10m+10m+10m+10m) (przerwa 100 sekund)

Co oznacza np. 10m+10m – biegnę 10m i wykonuję szybki zwrot i biegnę z powrotem 10m.

Nie wykonujemy odcinków w linii prostej.

Przerwa po serii to 10 minut na trucht i stretching statyczny. Po tym wykonuję drugą serię.

Na koniec rozbieganie – bieg ciągły – 3 minut

Kolejny dzień

Zestaw ćwiczeń stabilizujących oraz do zrobienia w domu :

STABILIZACJA I SERIA

1. Wspinaczka ze skrętem(podpór przodem, przyciąganie kolana ze skrętem) 10 s
2. Deska (podpór na przedramionach) 10 s
3. Pływak(unoszenie dynamiczne rak i nóg naprzemiennych) 10 s
4. Deska 10 s
5. Plyo podskoki w podporze(Podpór przodem i dynamiczne podskoki w górę z przyciąganiem kolana do klatki piersiowej) 10 s
6. Deska 10 s
7. Pompki spajdermena (podpór przodem schodząc do dołu przyciągaj kolano do łokcia) 10 s
8. Deska 10 s
9. Przeskoki na boki w podporze (podpór przodem i przeskok obu nóg na boki w dwóch kierunkach) 10 s
- 10.Deska 10 s
- 11.Wspinaczka pozioma (podpór przodem i przyciągamy kolana do klatki piersiowej) 10 s
- 12.Deska 10 s

Kolejny dzień

Siła podstawowa

Zestaw ćwiczeń – dół

1. Wchodzenie na podest(schodek) prawa noga / lewa noga/ na zmianę(po 5 razy na nogę)
2. pozycja „ krzeselko” przy drzewie lub ścianie(5-7 sekund)
3. wieloskoki, skipy, podskoki obunóż o prostych nogach(7-10 sekund)
4. przysiady (10)
5. biegi pod górkę, skipy na płaskim i pod górkę, (10-15 s)
6. wskoki i zeskoki na podest (10-15 s)
7. wszelkie formy ćwiczeń na nogi (10-15 s)
8. wyskoki dosiężne - do gałęzi itp. 9 5 razy)

9. ćwiczenia ze skakanką, (1 min)

Zestaw ćwiczeń – góra

1. pompki na podłodze, z nogami na podeście,(od 5 do 10)
2. mm brzucha, mm grzbietu, mm brzucha skośne, (od 5 do 10)
3. mm brzucha z nogami na podwyższeniu , z chwytem rękoma, (od 5 do 10)
4. ćwiczenia z hantlami(np – może być butelka z wodą) na wszystkie grupy mięśniowe, (od 5 do 10)

Przypominam, że wykonujemy ćwiczenia na przemian jedne na górne partie mięśniowe jedne na dolne oraz pamiętamy o przerwach na odpoczynek po każdym ćwiczeniu do pełnego wypoczynku. Oczywiście nie musimy wykonywać wszystkie ćwiczenia, możemy sobie wybierać według uznania i możliwości.

Przypominam, że można zawsze pobiegać, pospacerować, pojeździć rowerem oczywiście w pojedynkę.

Pozdrawiam i namawiam do aktywności fizycznej, w razie pytań proszę odszukać mnie na Messengerze i można zadawać pytania.

Jarosław Kłubowicz