

## **Trening indywidualny dla uczniów klasy V a b (ch)**

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

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**

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 ( 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 b, mm g, mm b sk, (od 5 do 10 )
3. mm b 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.