

TRENINGI INDYWIDUALNE
dla klasy VII SP w Zespole Szkół Prywatnych w Opocznie.

Przed każdym treningiem biegowym rozgrzewka 10' ćwiczenia kształtujące w truchcie + rozciąganie dynamiczne (wymachy nogami w przód, do środka, na zewnątrz, do tyłu oraz krążenia w stawie biodrowym do środka i na zewnątrz - każde z ćwiczeń po 5 razy na nogę).

Każdy z Was niestety ćwiczy na własne ryzyko.

TRENINGI Motoryczne - INDYWIDUALNE "Koronawirus" 19.04-26.04.2020

| DATA | TEMAT | INFORMACJE | Czas |
|-------|----------|---|--------------|
| 19.04 | wolne | | |
| 20.04 | Siła | 1) Trening siły https://youtu.be/ILBFVbSlv_8 - zaczynamy i kończymy serią pompek, razem robimy 100. 2) Technika. W każdym ćwiczeniu robimy po 20 żonglerek na nogę: stopą poniżej kolana; j.w. na zmianę prawa lewa noga; j.w. dwa razy prawa dwa razy lewa; stopa-kolanko; stopa-kolanko prawa, stopa-kolanko lewa; stopa ponad głowę; stopa-głowa prawa, stopa-głowa lewa; wewnętrzną częścią stopy prawa lewa noga na zmianę, proste podbicie 2x- zewnętrzna część stopy, głowę, 4xnisko i raz wysoko (3metry); żonglerka stopą z obrotem wokół własnej osi, stopą ponad głowę i piętą (próbujemy wykonać) | 45' 60' |
| 21.04 | Sk | 1) Ćwiczenia skoczności będą przesłane w postaci filmiku na YT. 2) 32 dzień „6-stek” | 45' 45' |
| 22.04 | Szybkość | 1) Ćwiczenia szybkości będą połączone z techniką prowadzenia piłki. | 60' |
| 23.04 | Siła | 1) Trening siły jak 20.04 + dwa dodatkowe ćwiczenia. 2) 33 dzień „6stek” | 45' 45' |
| 24.04 | Szybkość | 1) Ćwiczenia kroku biegowego: https://www.youtube.com/watch?v=hPL_tgjETdM + Bieg z Vmax: 30 m po nabiegu x3, 20 metrów ze startu z pozycji niskiej x 3, 10 metrów ze szybkim zwrotem 5 metrów x 5, 5 metrów po 3 wyskokach w górę x5. 2) Technika - czucie piłki cz 3 i 4 | 60' 45' |
| 25.04 | WS | 1) WS: (2 min bieg 175u/m - 15 s marsz-5s Vmax-10s trucht-10s marsz-5sVmax-15s trucht- 2 min bieg 175 u/m-przerwa 1')x 6 , przerwa 5 min (jeszcze raz to samo) x6 2) 34 dzień „6-stek” | 105' 45'' |
| 26.04 | wolne | Po 11 treningach należy się odpoczynek!:) | |

Po treningu biegowym 10-20 minut rozciąganie statyczne.

Tylko systematyczna, codzienna praca przyniesie pożądany efekt. Bądź lepszy od innych!

Wróćmy silniejsi!

POWODZENIA!!!

PYTANIE NA JUTRO: **JAKIE SĄ TWOJE MARZENIA?**