

L.p.	Tok zajęć	Zadania szczegółowe	Uwagi
1.	Rozgrzewka	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. bieg w miejscu – 40 sek.</li> <li>2. naprzemianstronne krążenie ramion w przód i w tył – 40 sek.</li> <li>3. obustronne krążenie ramion w przód i w tył – 40 sek.</li> <li>4. 20 sek. Skip A w miejscu</li> <li>5. 20 sek. Skip C w miejscu</li> <li>6. Marsz w miejscu 30 sek.</li> <li>7. krążenia głowy,</li> <li>8. skłony w przód.</li> <li>9. skłony boczne.</li> <li>10. Wykroki 10x PN, 10xLN.</li> <li>11. Wysokie wyskoki x10 (podciągamy wysoko kolana do klatki piersiowej)</li> <li>12. Bieg bokierski 30 sek.</li> </ol>	Ćwiczenia należy wykonywać dokładnie
2.	Tabata bez przyrządów	<p>Trening interwałowy robimy 2 razy z odpoczynkiem po pierwszym interwale 2 minuty:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Wykrok i zakrok do tyłu po skosie - 20 sek. Marsz podnosząc wysoko kolana do klatki piersiowej - 10 sek.</li> <li>2. Pajacyk ręce w bok i ręce do przodu. -20 sek. Marsz podnosząc wysoko kolana do klatki piersiowej - 10 sek.</li> <li>3. Szybki bieg w miejscu -20 sek. Marsz podnosząc wysoko kolana do klatki piersiowej - 10 sek.</li> <li>4. Półprzysiad +kolano do góry -20 sek Marsz podnosząc wysoko kolana do klatki piersiowej - 10 sek.</li> <li>5. Pajacyk + skok do przodu i powrót itd.-20 sek. Marsz podnosząc wysoko kolana do klatki piersiowej -</li> </ol>	Należy wykonać cztery interwały (obwody). Trzeba pamiętać o systemie złożonym z 20 sekund fazy wysiłkowej i 10 sekund fazy odpoczynku na jedno ćwiczenie. 5 ćwiczeń traktuj jako jeden interwał (obwód). Zrób 4 interwały (obwody).

		<p>10 sek</p> <p>6.Szybkie nogi -20 sek. Marsz podnosząc wysoko kolana do klatki piersiowej - 10 sek</p> <p>7. Wyskok do przodu do półprzysiadu +powrót pajacykiem -20 sek. Marsz podnosząc wysoko kolana do klatki piersiowej - 10 sek</p> <p>8.Wyskoki naprzemienne (wyskoki prawa ręka -lewa noga i lewa ręka – prawa noga itd.)</p>	
3.	<p>Oglądanie filmu - prawidłowa piramida żywieniowa.</p> <p>Ćwiczenia na zdrowy kręgosłup</p>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=i1gS-QCEafU">https://www.youtube.com/watch?v=i1gS-QCEafU</a></p> <p>Prezentacja poniżej</p>	
4.	Zabawa z piłką	Dowolna żonglerka z piłką	
5.	Ćwiczenia rozciągające	3 dowolne ćwiczenia rozciągania statycznego.	

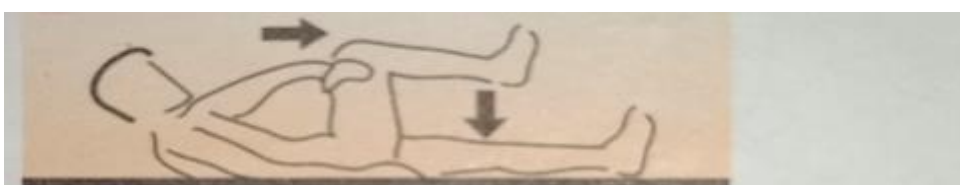
**Zestaw ćwiczeń odciążających kręgosłup, niwelujących bóle pleców spowodowane siedzeniem.**



### **Ćwiczenie rozluźniające**

Leżąc na plecach, stopy oprzeć o ścianę w ten sposób, aby łydki tworzyły kąt prosty. Dociskać lekko stopy do ściany, a kręgosłup do podłogi. Wyczuć, jak napięcie wędruje po ciele. Na zakończenie rozluźnić się powoli.

**Cel:** odczuwanie własnego ciała, napięcia i odprężenia mięśni.



### **Leżenie na plecach**

Podstawowe napięcie mięśni, unosić lekko głowę i barki. Unieść ugięte ręce i napierać na domyślną przeszkodę. Rozwinięcie ćwiczenia: przyciągnąć lekko nogi i oburącz równomiernie nacierać uda.

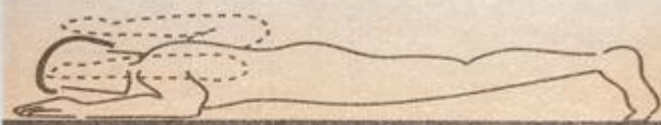
**Cel:** wzmocnienie mięśni prostych brzucha.



## **Napinanie podstawowe w leżeniu na plecach**

Ramiona ułożone wzdłuż ciała, nogi lekko ugięte, czubki stóp przyciągać, pięty dociskać do podłogi, napinać mięśnie brzucha i pośladków, przy tym krzyż (kręgosłup lędźwiowy) do podłogi.

**Cel:** napięcie mięśni brzucha, *ustalenie* kręgosłupa lędźwiowego.



## **Leżenie na brzuchu**

Ramiona ułożone na kształt litery „U” obok głowy. Rozwinąć napięcie podstawowe, jednocześnie unieść ramiona i ściągnąć łopatki do kręgosłupa. Rozwinięcie ćwiczenia: wykonać ramionami ruchy pływania żabką.

**Cel:** wzmocnienie wszystkich mięśni grzbietu, rozciągnięcie mięśni piersiowych.



### **Kłęczenie podparte na dłoniach (stanie na „czterech łapach”)**

Oprzeć się na rękach i kolanach (łokcie lekko ugięte), trzymać plecy proste, napinając mięśnie brzucha i pośladków. Zamiennie prostować jedną nogę w tył, palce stopy przyciągnąć, a głowę wyciągnąć do przodu (nogę trzymać na jednym poziomie z głową). Stopniowanie! Lewą nogę wyprostować do tyłu – prawe ramię wyciągnąć do przodu i odwrotnie. Jeżeli ćwiczenie jest wykonane poprawnie – noga, plecy, głowa i ramię tworzą linię prostą.

**Cel:** wzmocnienie mięśni pośladków i grzbietu, ćwiczenie równowagi.



### **Kłęczenie podparte dłońmi**

Wciągnąć brzuch, głowę przygiąć do klatki piersiowej, plecy wygiąć w łuk („koci grzbiet”), wykonać przy tym wydech i ostrożnie opuścić kręgosłup do przodu („końskie siodło”), wykonać przy tym wdech. Rozwinięcie ćwiczenia: przy maksymalnym zaokrągleniu grzbietu („koci grzbiet”) opuścić pośladki na pięty.

**Cel:** mobilizacja kręgosłupa, rozciągnięcie i wzmocnienie mięśni tułowia.