Środa 10.06.2020

Temat: **Ćwiczenia wytrzymałościowe.**

Wytrzymałość, to cecha organizmu która pozwala ci ćwiczyć przez dłuższy czas. Wytrzymałość umożliwia tobie dłuższe bieganie bez zatrzymywania lub dłuższe wykonywanie ćwiczeń z mniejszą ilością przerw.

Wykonaj dzisiaj 3 ćwiczenia wytrzymałościowe razem z zawodnikami Olimpiad Specjalnych. Każde ćwiczenie wykonuj przez 30 sekund. Odpocznij przez 1 minutę pomiędzy ćwiczeniami.

Poniższe ćwiczenia możesz także obejrzeć na filmie Wytrzymałość - poziom 1, który dostępny jest na facebooku Olimpiad Specjalnych Polska.
Jeżeli masz jeszcze siłę do pracy, możesz wykonać kolejne ćwiczenia z filmu Wytrzymałość - poziom 2.

Ćwiczenia wytrzymałości w domu

Ćwiczenie wytrzymałości może być wykonane wszędzie. Wykonaj każde ćwiczenie przez 30 sekund. Odpocznij przez 1 minutę między ćwiczeniami. Powtórz 3 razy.

Pajacyki

1. Skocz w górę do rozkroku, nad głowę unieś ręce.
2. Skocz ponownie połóż ręce na biodrach i złącz nogi.

Chcesz większą ilość zaawansowanych ćwiczeń? Zobacz „kartę ćwiczeń wytrzymałościowych".

Ćwiczenia wytrzymałości w domu

Marsz w miejscu

1. Marsz w miejscu z wysokim unoszeniem kolan w przód. Unieś kolana tak wysoko jak tylko potrafisz.
2. Po uniesieniu kolana unieś do góry przeciwną rękę.

1

2

Chcesz większą ilość zaawansowanych ćwiczeń? Zobacz „kartę ćwiczeń wytrzymałościowych".

Ćwiczenia wytrzymałości w domu

Szybkie ciosy

1. Zaciśnij dłonie w pięści a ręce umieść na klatce piersiowej. Stań w rozkroku, trochę szerzej niż szerokość twoich ramion. Ugnij lekko kolana.
2. Obróć się w swoją lewą stronę i w tą stronę zadaj cios bokserski prawą ręką.
3. Wróć do pozycji wyjściowej.
4. Obróć się w swoją prawą stronę i w tą stronę zadaj cios bokserski lewą ręką.

1

2

3

4

Chcesz większą ilość zaawansowanych ćwiczeń? Zobacz „kartę ćwiczeń wytrzymałościowych".