

Trening wytrzymałości ogólnej.

Rozgrzewka zadanie nr. 1

Rowerek

Położ się na plecach z rękami założonymi za głowę, tuż za uszami. Napnij mięśnie brzucha i unieś wyprostowane nogi z podłogi. Rozpocznij wykonywanie rowerków naprzemiennie uginając i prostując nogi tak, jak podczas jazdy na rowerze. Wykonywać to ćwiczenie przez 10–15 minut .

Bieganie w miejscu

Bieganie w miejscu z wysoko uniesionymi kolanami nie niesie za sobą negatywnych skutków, pod warunkiem, że ćwiczenie nie trwa dłużej niż 10 minut . W przeciwnym razie można za mocno obciążyć ścięgna i stawy.

Step

Jeżeli ktoś nie posiada profesjonalnego przyrządu może użyć jakiejkolwiek podstawy do wchodzenia, skrzynka, wysiki próg, schodek itp. Wspinamy się na przyrząd przez 10-15 minut pamiętając o zachowaniu stałego rytmu.

Krokodylki

Stań w lekkim rozkroku. Zrób głęboki przysiad, potem podpór i jednym przeskokiem przejdź do pozycji startowej pompki. Ponownie jednym przeskokiem wróć do przysiadu podpartego i wyprostuj się. Osoby wytrenowane potrafią powtórzyć ćwiczenie ok. 20 razy w ciągu minuty. Ćwiczymy ok 10 minut.

Przysiad z wyskokiem

Spleć dłonie za głowę i obniż pozycję, aż uda będą równoległe do podłoża. Następnie wyskocz, aż do pełnego wyprostowania nóg. Staraj się nie kołysać ciałem do przodu i do tyłu. Zrób takich wyskoków najwięcej, jak się da, w ciągu 20 sekund. Potarzamy 3x z przerwą na rozciąganie nóg.

Na koniec 10 minut ćwiczeń gibkościowych w różnych siadach, skłonach.