

Zajęcia odwołane, dbamy o zdrowie i o siebie nawzajem Trener lekkiej atletyki [Roman Kwapich](#) z Gubina zachęca do codziennego prostego treningu w okresie przerwy w nauce spowodowanym zagrożeniem koronawirusem.

1. Rozgrzewka ok. 10 minut:

- trucht w miejscu - 2 minuty
- pajacyki w różnych płaszczyznach - 1 minuta
- w lekkim rozkroku krążenia ramion w przód i tył naprzemianstronne i równoległe - po 10 powtórzeń
- krążenia tułowia, kolan, stawów skokowych - po 7 powtórzeń
- rozciąganie w siadzie - skręty w tył, skłony w przód, siad płotkarski.

2. Ćwiczenia kształtujące ogólnorozwojowe:

a) zestaw ćwiczeń: 5-7 serii

- bieg w miejscu z wysokim unoszeniem kolan (skip A) 15-20 sek.
- bieg w miejscu z uderzeniem stopami o pośladki (skip C) 15- 20 sek.
- nożyce w miejscu (bieg w miejscu o prostych kolanach) 15 - 20 sek.
- podskoki w górę obunóż (nogi w kolanach wyprostowane) 15 - 20 sek.
- wyskoki w górę do przysiadu 10 x

b) zestaw ćwiczeń mięśni brzucha, grzbietu i ramion 5-7 serii:

- deska - 30 sek.
- wzmacnianie mm brzucha -w leżeniu na plecach - nogi wyprostowane w kolanach - wznos nóg lekko od podłoża - 20 sek.
- wzmacnianie mięśni grzbietu - w leżeniu na brzuchu - nogi i ręce wyprostowane - wznos w górę - 30 sek.
- pompki - 15-20 x (dziewczęta damskie)

3. Ćwiczenia rozluźniające:

- ćwiczenia w siadzie i leżeniu