

WYCHOWANIE FIZYCZNE KLASY VIII A , VIII B (dziewczeta)

Drogie dziewczeta.

Ostatnio na lekcjach wychowania fizycznego ćwiczyliśmy **Tabatę**.

To zadanie na ten tydzień ! Ćwicz codziennie.

Trening Tabata jest przeznaczony dla każdego, kto chce poprawić ogólną wydolność organizmu i spalić zbędną tkankę tłuszczową.

Tabata opiera się na 4 podstawowych zasadach:

- trening trwa 4 minuty,
- przez 20 sekund wykonujemy jak najwięcej powtórzeń danego ćwiczenia (np. pompek),
- 10 sekund odpoczynku po każdym 20 sekundach treningu,
- sesje ćwiczeń powtarzamy 8 razy.

Jak ćwiczyć - Tabata - krok po kroku

- trening należy rozpocząć od 5-minutowej rozgrzewki, podczas której można wykonać np. pajacyki lub trucht,
- wybieramy ćwiczenie, np. pompki damskie, przysiady, wyskoki w górę, brzuski,
- włączamy stoper i pilnujemy, aby wykonywać ćwiczenie przez 20 sekund,
- robimy 10-sekundową przerwę,
- powtarzamy ćwiczenia przez 4 minuty (w sumie ok. 8 powtórzeń).

Moja propozycja ćwiczeń:

1. Naprzemianstronne wymachy ramion
2. Skip A
3. Wykroki do przodu
4. Przysiady z wyskokiem
5. Plank (deska) z rozstawionymi szeroko nogami
6. Wykroki do tyłu
7. Pajacyki
8. Brzuski

Muzyka do Tabaty: <https://www.youtube.com/watch?v=vlvEAWggAPw>

Możecie wykorzystać filmy:

https://www.youtube.com/watch?v=aY_RNk_-B4g

https://www.youtube.com/watch?time_continue=18&v=8r93ErBTpGc&feature=emb_title

<https://www.youtube.com/watch?v=OHlkhLx73jw>

Powodzenia!

Nauczyciel wychowania fizycznego