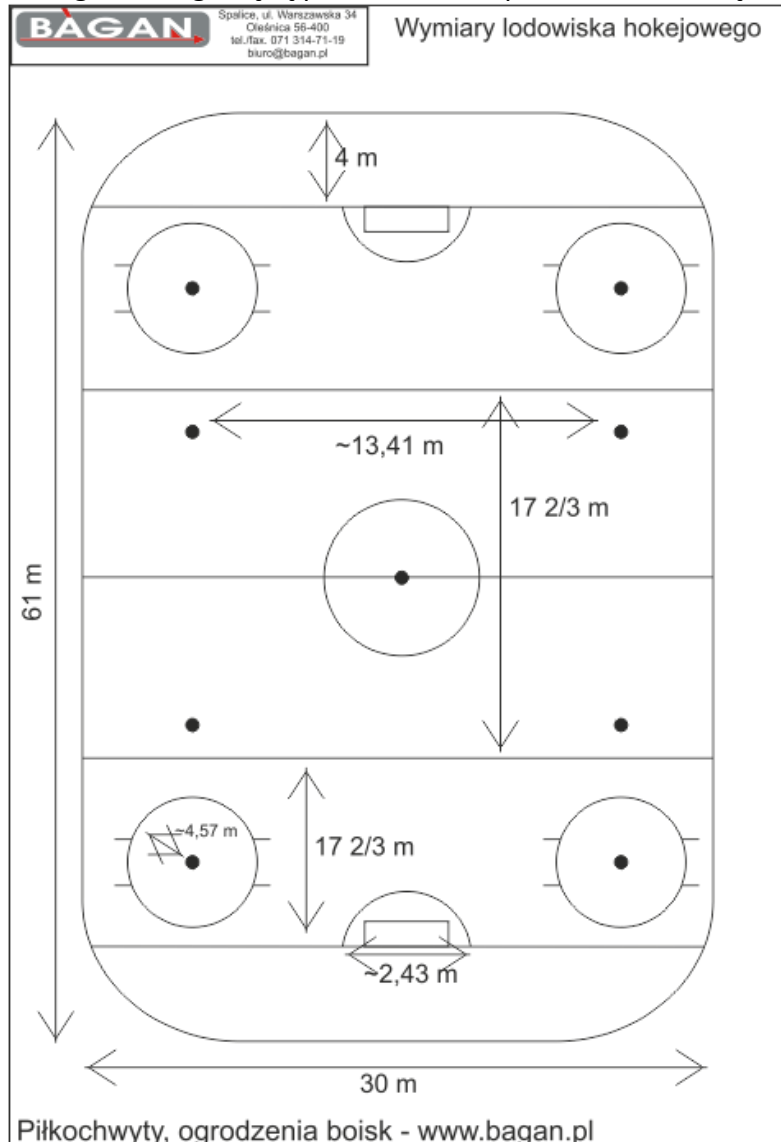


PONIEDZIAŁEK 15.06.2020r.

Temat	Wytrzymałość szybkościowa w treningu na kopercie
Treści kształcenia	<ol style="list-style-type: none">1. Wzmacnianie mięśni całego ciała2. Kształtowanie wytrzymałości szybkościowej w biegu po kopercie
Materiały i ćwiczenia	<p>Rozgrzewka jest pokazana w formie filmów w linku poniżej: https://drive.google.com/drive/folders/1CVQTNDLsnclmA8o8021uTeOZAfqpFZCE?usp=sharing</p> <p>Skoki na skakance 3-5 minut/jeśli ktoś nie ma skakanki robi skoki bez imitując skoki na skakance</p> <ol style="list-style-type: none">1. Krążenia ramion w tył x 10-152. Krążenia biodra w tył x 10-15 na nogę3. Krążenia ramion w przód x 10-154. Krążenia biodra w przód x 10-15 na nogę5. Uginanie łokci w dwóch płaszczyznach x 106. Uginanie kolan x 10-15 na nogę <p>Dynamiczne rozciąganie: 10x dzień dobry z przeniesieniem rąk nad głowę 10x pies z głową w dół z naprzemiennymi wypadami w przód i wypchnięciem biodra do przodu 10x na stronę w wypadzie otwieranie klatki piersiowej W leżeniu na plecach rozgrzewamy tył nogi x 10 na nogę / łapiemy dwoma rękoma za udo i pracujemy zginając nogę w kolanie Noga w wypadzie do boku i pracujemy nad wypchnięciem biodra do przodu x 10 na nogę – rozgrzewamy pachwiny ☺ 10s/10s/10s pracujemy w podporze przodem i na boku L i P strona x 2 serie Przejdźcie ze stania o prostych nogach do podporu przodem i pompka / powrót do prostych nóg (w miarę możliwości jaką daje Wam Wasza gibkość) x2-5</p>

CZĘŚĆ GŁÓWNA:

Do tego treningu będą potrzebne 4 słupki/butelki z wodą/ cokolwiek do oznaczenia punktów



Na trawniku/ boisku wyznaczasz sobie 4 punkty, na których będziesz biegać. Jak widać na obrazku – środkowa strefa lodowiska – wyznaczasz sobie odległości takie jak na bulikach i liniach niebieskich. To oznacza: 13,41 (zaokrąglamy do 14m), krótsza strona i dłuższa 17 i 2/3 (zaokrąglamy do 18m) i na 4 końcach układamy znaczniki.

Trening polega na tym:

Robimy 3 okrążenia, odpoczywamy minutę i przechodzimy do kolejnego punktu:

1. Zaczynamy od ściany dłuższej trucht, a na krótszej robimy przyspieszenie
2. Zaczynamy od ściany krótszej, a na dłuższej robimy przyspieszenie
3. Zaczynamy od ściany dłuższej, a po przekątnej robimy przyspieszenie
4. Zaczynamy od ściany krótszej a po przekątnej robimy przyspieszenie

KONIEC ☺

PIĄTEK 19.06.2020r.

Temat	Joga- ćwiczenia wzmacniająco relaksacyjne dla ciała i umysłu
Treści kształcenia	<ol style="list-style-type: none">1. Poznanie swojego ciała, napiętych mięśni i sposobu rozluźniania ich2. Nauka prawidłowego oddechu i wykorzystania go podczas ćwiczeń i treningów na lodzie
Materiały i ćwiczenia na lekcję	<p>Rozgrzewka jest pokazana w formie filmów w linku poniżej: https://drive.google.com/drive/folders/1CVQTNDLsnclmA8o8021uTeOZAfqoFZCE?usp=sharing</p> <p>Skoki na skakance 3-5 minut/jeśli ktoś nie ma skakanki robi skoki bez imitując skoki na skakance</p> <ol style="list-style-type: none">1. Krążenia ramion w tył x 10-152. Krążenia biodra w tył x 10-15 na nogę3. Krążenia ramion w przód x 10-154. Krążenia biodra w przód x 10-15 na nogę5. Uginanie łokci w dwóch płaszczyznach x 106. Uginanie kolan x 10-15 na nogę <p>Dynamiczne rozciąganie: 10x dzień dobry z przeniesieniem rąk nad głowę 10x pies z głową w dół z naprzemiennymi wypadami w przód i wypchnięciem biodra do przodu 10x na stronę w wypadzie otwieranie klatki piersiowej W leżeniu na plecach rozgrzewamy tył nogi x 10 na nogę / łapiemy dwoma rękoma za udo i pracujemy zginając nogę w kolanie Noga w wypadzie do boku i pracujemy nad wypchnięciem biodra do przodu x 10 na nogę – rozgrzewamy pachwiny 😊 10s/10s/10s pracujemy w podporze przodem i na boku L i P strona x 2 serie Przejdźcie ze stania o prostych nogach do podporu przodem i pompka / powrót do prostych nóg (w miarę możliwości jaką daję Wam Wasza gibkość) x 2-5</p> <p>Na filmie Pani trenera pokazuje ćwiczenia dla hokeistów- wzmacniająco-relaksacyjne/ przy okazji macie lekcje języka angielskiego 😊</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=hebg5ZV-mGM Powodzenia 😊</p>