WYCHOWANIE FIZYCZNE Kl.VII

TEMAT: INTENSYWNY TRENING WYTRZYMAŁOŚCIOWY

Na dzisiejszą lekcję przygotowałem dla was zestaw ćwiczeń kształtujących waszą wytrzymałość. **Wytrzymałość** jest określana jako zdolność do długotrwałego wysiłku przy wymaganej intensywności, niezbędną do zachowania podwyższonej odporności na zmęczenie niezależnie od warunków środowiska zewnętrznego. Jeżeli poprawimy naszą wytrzymałość to dłużej będziemy mogli wykonywać różne formy aktywności fizycznej (biegać, grać w różne gry, jeździć na rowerze) i nie czuć zmęczenia. Zestaw ćwiczeń i długość ich trwania niech każdy sam sobie wybierze. Przypominam o rozgrzewce przed ćwiczeniami.

Zapraszam do ćwiczeń. <https://www.youtube.com/watch?v=Q9OvQJjvWZs>