

# Trening aerobowy.

Trening aerobowy ma na celu zwiększenie wydolności organizmu oraz spalenie nadmiernej tkanki tłuszczowej.

Przykładowe ćwiczenia, które można wykonać w domu:

## **Blok 1**

- 1) Skip A
- 2) Skip C
- 3) Bieg bokserki
- 4) Pajacyki
- 5) Padnij-powstań
- 6) Wirtualna skakanka
- 7) Podskoki z podciąganiem kolan do klatki piersiowej
- 8) Przeskoki obunóż na boki
- 9) Przeskoki obunóż przód-tył
- 10) Przeskoki nożycowe w miejscu

Każde ćwiczenie robimy 30 sekund, pomiędzy ćwiczeniami 10 sekundowy odpoczynek. Pamiętajmy o jak najwyższej intensywności.

Klasy 1-3 robią tylko 1 rundę.

Klasy 4-6 robią 2 rundy.

Klasy 7-8 robią wszystkie 3 rundy.

Między rundami minuta odpoczynku.

## **Blok 2**

### **Runda 1**

- 1) 2 pajacyki + 2 kopnięcia kolanem : 30 sekund
- 2) Bieg bokserki : 10 sekund
- 3) Uderzenia łokciem : 30 sekund
- 4) Bieg bokserki : 10 sekund
- 5) Wirtualna skakanka : 30 sekund
- 6) Bieg bokserki : 10 sekund
- 7) Przysiad + wykop nogi w tył : 30 sekund
- 8) Bieg bokserki : 10 sekund
- 9) Wahadło : 30 sekund
- 10) Bieg bokserki : 10 sekund
- 11) Pulsowanie w przysiadzie : 30 sekund
- 12) Bieg bokserki : 10 sekund
- 13) 2 uderzenia proste + 2 krzyżowe : 30 sekund
- 14) Bieg bokserki : 10 sekund
- 15) Front Kick : 30 sekund
- 16) Bieg bokserki : 10 sekund

### **Runda 2**

- 1) 2 pajacyki + 2 frontalne kopnięcia : 30 sekund

- 2) Bieg bokszerski : 10 sekund
- 3) Ciosy krzyżowe: 30 sekund
- 4) Bieg bokszerski : 10 sekund
- 5) Wirtualna skakanka : 30 sekund
- 6) Bieg bokszerski : 10 sekund
- 7) Przysiad + noga do boku : 30 sekund
- 8) Bieg bokszerski : 10 sekund
- 9) Skręty bioder : 30 sekund
- 10) Bieg bokszerski : 10 sekund
- 11) Kopnięcia kolanem : 30 sekund
- 12) Bieg bokszerski : 10 sekund
- 13) 2 ciosy proste + 2 podbródkowe : 30 sekund
- 14) Bieg bokszerski : 10 sekund
- 15) Unoszenie nóg do boku : 30 sekund
- 16) Bieg bokszerski : 10 sekund

### **Runda 3**

- 1) 2 pajacyki + 2 boczne kopnięcia
- 2) Bieg bokszerski : 10 sekund
- 3) Uderzenia podbródkowe : 30 sekund
- 4) Bieg bokszerski : 10 sekund
- 5) Wirtualna skakanka : 30 sekund
- 6) Bieg bokszerski : 10 sekund
- 7) Przysiad + front kick : 30 sekund
- 8) Bieg bokszerski : 10 sekund
- 9) Skip C : 30 sekund
- 10) Bieg bokszerski : 10 sekund
- 11) Uniki : 30 sekund
- 12) Bieg bokszerski : 10 sekund
- 13) 2 uderzenia łokciem + 2 uderzenia proste : 30 sekund
- 14) Bieg bokszerski : 10 sekund
- 15) Pajacyki z kłaśnięciem : 30 sekund
- 16) Bieg bokszerski : 10 sekund

Klasy 1-3 robią tylko 1 rundę.

Klasy 4-6 robią 2 rundy.

Klasy 7-8 robią wszystkie 3 rundy.

Po treningu pamiętaj o rozciąganiu !

W tym linku : <https://www.youtube.com/watch?v=AhlFihYhkYA> znajdą Państwo jak dokładnie wyglądają w/w ćwiczenia.

Natomiast w tym linku : <https://wordwall.net/pl/resource/893767/wychowanie-fizyczne/wf-online-w-domu-%C4%87wiczenia> znajduje się ruletka WF.

Życzymy udanej zabawy!

Pozdrawiamy serdecznie, katedra WF.