

Obwód stacyjny

Zadanie na dzisiaj polega na samodzielnym zaprojektowaniu obwodu stacyjnego składającego się z 6 stacji(ćwiczeń) z użyciem przedmiotów codziennego użytku dostępnych w domu np. butelek wody, skakanki :)

Obwód stacyjny jest to trening całego ciała do którego wykorzystujemy prosty sprzęt i ciężar własnego ciała. Ćwicząc w formie obwodu stacyjnego polepszamy swoją sprawność, siłę, kondycję, a także możemy zredukować tkankę tłuszczową w krótkim czasie.

Zalety formy obwodu stacyjnego:

- możesz go zrobić wszędzie
- jest skierowany do każdej grupy wiekowej i płci
- odpowiednio ułożony pozwala osiągnąć dowolnie postawiony cel
- możesz go wykonywać bez sprzętu, bazując na ciężarze własnego ciała
- jest to trening wszechstronny, angażujący wszystkie partie mięśniowe naszego ciała
- jest krótki i intensywny

Na początek wykonaj rozgrzewkę wg filmu

<https://www.youtube.com/watch?v=u1OjinYZTss>

Przykładowy obwód stacyjny w domu:

Stacja 1. Dynamiczne wchodzenie na podwyższenie np. łóżko

Stacja 2. Burpees czyli padnij -powstań

<https://www.youtube.com/watch?v=hDO5gFbxrtI>

Stacja 3. Pompki w podporze tyłem

<https://www.youtube.com/watch?v=b15rLBxNf8k>

Stacja 4. Wznosy ramion bokiem z ciężarem np. butelką wody

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

Stacja 5. Plank na przedramionach

<https://www.youtube.com/watch?v=MWgyMO9ACAQ>

Stacja 6. Skoki na skakance

Jeśli nie masz skakanki wykonaj skip A w miejscu z wysokim unoszeniem kolan.

Każde ćwiczenie wykonujemy 20-30s sekund, przerwa między stacjami 10 sekund

timer:

<https://www.youtube.com/watch?v=Z44jE7f1amw>

WŁĄCZ MUZYKĘ, WEŹ WODE, RĘCZNIK I DO BOJU!!!!

BRAK SPRZĘTU TO ŻADNA WYMÓWKA

ĆWICZ NA SWOIM OBWODZIE LUB ZAPROPONOWANYM PRZEZE MNIE ☺

+Zadanie dla 7AB i 8AB dziewcząt

STWÓRZ SWÓJ OBWÓD W DOMU☺ WYŚLIJ MI ZDJĘCIA LUB OPIS ☺

(czas realizacji: do 04.04, e-mail: zawadzkaw@sportosporto.pl)