

KLASA III 31.03.2020r.

Temat: Trening aerobowy.

Cele lekcji:

- wskazanie , dla kogo jest trening aerobowy i gdzie najlepiej ćwiczyć aeroby: siłownia, w plenerze czy w domu
- poznanie ćwiczeń w treningu aerobowego, czyli aeroby
- poznanie na czym polega trening aerobowy
- kształtowanie umiejętności obliczania tętna odpowiedniego dla treningu aerobowego?

Trening aerobowy (aeroby) to ćwiczenia polecane dla osób odchudzających się i dla tych, którzy chcą zwiększyć swoją wydolność. Jakie są podstawowe zasady treningu aerobowego, i gdzie najlepiej ćwiczyć aeroby - na siłowni, w plenerze, czy może w domu?

TRENING CARDIO - kiedy i jak wykonywać: odpowiada Michał Karmowski

<https://www.youtube.com/watch?v=QAoSa9NreUo>

Ćwicz wspólnie z instruktorkami Anną i Moniką.

Trening CARDIO w domu w 25 minut! ? Anna LEWANDOWSKA - Ćwiczenia z Diet & Training by Ann

<https://www.youtube.com/watch?v=PGgNdA7JBnc>

Trening CARDIO dla początkujących ? bez maty ? proste ćwiczenia

https://www.youtube.com/watch?v=fwTffUDL11Q&list=RDCMUCpeConlirGc-411oTIJZ79A&start_radio=1&t=28

Nadal uczymy się i gramy w szachy z komputerem, kolegą, koleżanką.

Strona internetowa <https://www.chess.com> › play › computer

Pozdrawiam