

KLASA II

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
- kształtowanie umiejętności obliczania tętna odpowiedniego dla treningu aerobowego?

1. Rozgrzewka

<https://www.youtube.com/watch?v=tnYWPIId54GE>

2. Część główna:

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 - 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=fwTffUDL1IQ&list=RDCMUCpeConlirGc-411oTIJZ79A&start_radio=1&t=28

3. Część końcowa

Rozluźnienie (3 min.) - zestaw ćwiczeń rozciągających po treningu.

<https://www.youtube.com/watch?v=Mb6gLj9FYLI>

Pozdrawiam