

Ćwiczenia do realizacji w tygodniu 18 maja – 22 maja 2020 r.

Kochani!!!!

Ten tydzień przeznaczamy na przeprowadzenie prostego testu Zuchory. Po tak długim okresie przebywania w domu myślę, że każdy z Was chętnie sprawdzi się w kilku ćwiczeniach aby zorientować się czy nie za bardzo się zasiedzieliśmy.

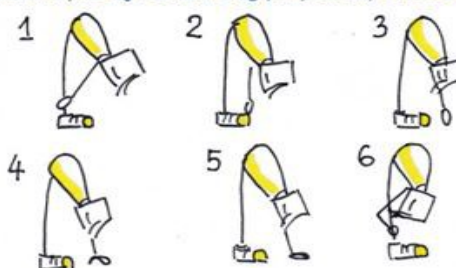
Czy jest ktoś kto potrafi zdobyć 36 pkt ? :-)

GIBKOŚĆ

Stań w pozycji na baczność, nie zginając nóg w kolanach wykonaj ruchem ciągłym powolny skłon w przód.

K/M

- 1 pkt - chwyć oburącz za kostki
- 2 pkt - palcami obu rąk dotknij palców stóp
- 3 pkt - palcami obu rąk dotknij podłoża
- 4 pkt - wszystkimi palcami obu rąk dotknij podłoża
- 5 pkt - dotknij dłońmi podłoża
- 6 pkt - dotknij głową kolan



SZYBKOŚĆ

Biegnij szybko przez 10 sekund, wysoko unosząc kolana i klaszcząc pod uniesioną nogą. Policz liczbę klaśnień.

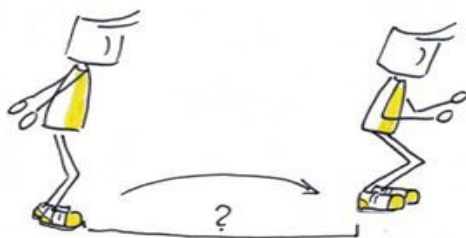


K / M

- 1 pkt - 12 klaśnień / 15 klaśnień
- 2 pkt - 16 klaśnień / 20 klaśnień
- 3 pkt - 20 klaśnień / 25 klaśnień
- 4 pkt - 25 klaśnień / 30 klaśnień
- 5 pkt - 30 klaśnień / 35 klaśnień
- 6 pkt - 35 klaśnień / 40 klaśnień

MOC/SKOCZNOŚĆ

Skocz w dal z miejsca, rezultat zmierz stopami

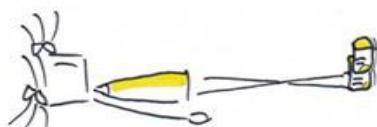


K/M

- 1 pkt - 5 stóp
- 2 pkt - 6 stóp
- 3 pkt - 7 stóp
- 4 pkt - 8 stóp
- 5 pkt - 9 stóp
- 6 pkt - 10 stóp

SIŁA MIĘŚNI BRZUCHA

Położ się na plecach, wykonuj „nożyce poziome/ poprzeczne” tak długo, jak Ci się uda.



K / M

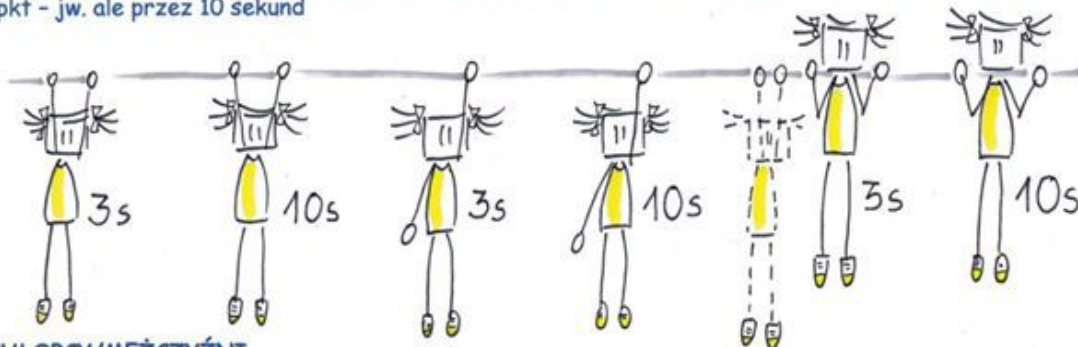
- 1 pkt - 10 sek. / 30 sek.
- 2 pkt - 30 sek. / 1 min
- 3 pkt - 1 min. / 1,5 min
- 4 pkt - 1,5 min. / 2 min
- 5 pkt - 2 min. / 3 min
- 6 pkt - 3 min. / 4 min

SIŁA MIĘŚNI RAMION

Uchwycić się drążka, tak aby swobodnie zawisnąć, nie dotykając nogami podłoża. Próbuje wykonać kolejne ćwiczenia o wzrastającej trudności.

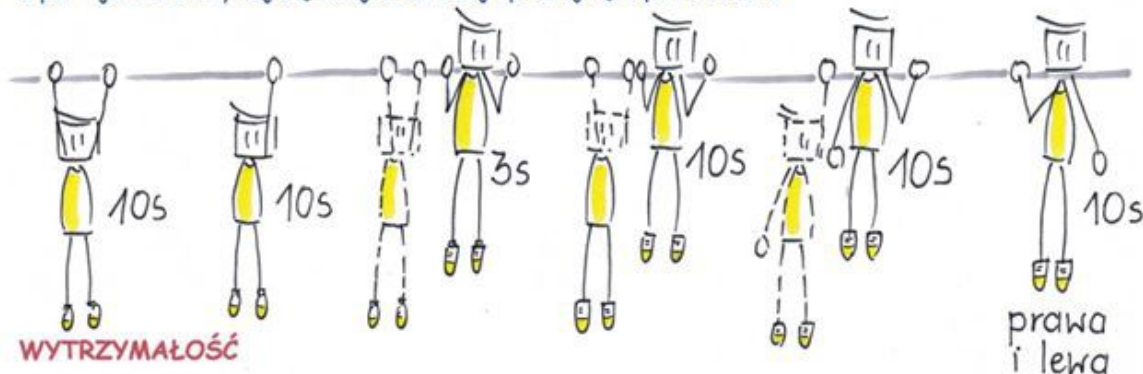
DZIEWCZĘTA/KOBIETY

- 1 pkt - zawiśnij na wyprostowanych rękach, wytrzymaj 3 sekundy
- 2 pkt - jw. ale przez 10 sekund
- 3 pkt - zawiśnij na jednej ręce, wytrzymaj 3 sekundy
- 4 pkt - jw. ale przez 10 sekund
- 5 pkt - zawiśnij, podciągając się oburącz, tak aby głowa była wyżej niż drążek, wytrzymaj 3 sekundy
- 6 pkt - jw. ale przez 10 sekund



CHŁOPCY/MĘDZYŹNI

- 1 pkt - zawiśnij na wyprostowanych rękach, wytrzymaj 10 sekund
- 2 pkt - zawiśnij na wyprostowanej jednej ręce, wytrzymaj 10 sekund
- 3 pkt - zawiśnij, podciągnij się oburącz, tak aby głowa była wyżej niż drążek, wytrzymaj 3 s
- 4 pkt - jw. ale wytrzymaj 10 sekund
- 5 pkt - zawiśnij, podciągnij się jedną rękę wolno opuść, wytrzymaj 10 s
- 6 pkt - jw. ale utrzyj się kolejno na lewej i prawej ręce po 10 sekund



WYTRZYMAŁOŚĆ

Spróbuj, jak długo możesz biec.



K / M

- | | |
|-------|-------------------|
| 1 pkt | - 1 min / 2 min |
| 2 pkt | - 3 min / 5 min |
| 3 pkt | - 6 min / 10 min |
| 4 pkt | - 10 min / 15 min |
| 5 pkt | - 15 min / 20 min |
| 6 pkt | - 20 min / 30 min |

Dla chętnych, którzy chcieliby zdobyć piąteczkę lub szósteczkę z Waszego ulubionego przedmiotu proponuję zadanie: każdy z Was, który/a prześle mi zdjęcie lub screen z telefonu z aplikacji endomondo lub podobnej, na której utworzycie z Waszego spaceru lub przejażdżki rowerowej słowo REJ otrzyma wyżej wymienione oceny, w zależności od dokładności i długości trasy :-)

mail: darioo23@wp.pl lub messenger!!!!

Powodzenia!!!!!!

