**Szkoła Podstawowa nr 6 w Kościerzynie**

**MIKROCYKL TRENINGOWY – klasa 6a**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Pn | Wt | Śr | Cz | Pt | So | Nd |
| A+B | C | A+B | C | A | B | - |

A - Siła

B - Tabata

C – Ćwiczenia rozciągające

**Trening A – Siła**

1. Stabilizacja oraz mięśnie brzucha:

* deska przodem – 30s
* deska bokiem 2x- 20s
* deska na wyprostowanych ramionach – 30s
* podskok + lądowanie na jednej noce (utrzymać pozycję 5 s) – 4x na nogę

1. Przysiad – 3 serie x 15 powtórzeń
2. Wykroki – 3 serie x 10 powtórzeń na nogę
3. Pompki – 3 serie x 10 powtórzeń
4. Wspięcia na palce stojąc – 3 x maksymalna ilość powtórzeń

**2. Trening B – Tabata**

Ściągamy aplikację na telefon “Tabata Timer”

Ustawiamy – ćwiczenia – 15s, odpoczynek – 5s, 5 razy

Tabatę wykonujemy 3 razy z przerwą 2 minutową.

1. Przysiad + wyskok
2. Skip A
3. Pajacyki
4. Wspinacz (podpór przodem, nogi naprzemiennie do klatki piersiowej)
5. Padnij powstań

Każde ćwiczenie wykonujemy przez 15 s z maksymalną ilością powtórzeń jaką jesteśmy w stanie wykonać.