**Wychowanie fizyczne**

**Temat: Samoocena własnej sprawności – test wielodniowy**

W najbliższych tygodniach, oprócz zajęć ruchowych, proponuję wykonać test określający Waszą sprawność i poziom wytrenowania Waszych mięśni. Wykonując podane ćwiczenia będziecie mogli sami określić jak zmienia się Wasz poziom sprawności.

Wyzwanie „Deska” (podpór przodem)

1. Deska przodem 2. Deska bokiem 3.Deska na łokciach

  

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Poniedziałek | Wtorek | Środa | Czwartek | Piątek | Sobota | Niedziela-TEST |
| 1. 20s2. 10s P2. 10s L3. 20s 04.05.2020  | 1. 20s2. 10s P2. 10s L3. 20s 05.05.2020  | REST-odpoczynek06.05.2020 | 1. 20s2. 10s P2. 10s L3. 20s 07.05.2020  | 1. 20s2. 10s P2. 10s L3. 20s 08.05.2020  | 1. 20s2. 10s P2. 10s L3. 20s 09.05.2020  | 1.2.2.3.10.05.2020 |
| 1. 25s2. 15s P2. 15s L3. 25s 11.05.2020  | 1. 25s2. 15s P2. 15s L3. 25s 12.05.2020  | REST13.05.2020 | 1. 25s2. 15s P2. 15s L3. 25s 14.05.2020  | 1. 25s2. 15s P2. 15s L3. 25s 15.05.2020  | 1. 25s2. 15s P2. 15s L3. 25s 16.05.2020  | 1.2.2.3.17.05.2020 |
| 1. 30s2. 20s P2. 20s L3. 30s 18.05.2020  | 1. 30s2. 20s P2. 20s L3. 30s 19.05.2020  | REST20.05.2020 | 1. 30s2. 20s P2. 20s L3. 30s 21.05.2020  | 1. 30s2. 20s P2. 20s L3. 30s 22.05.2020  | 1. 30s2. 20s P2. 20s L3. 30s 23.05.2020  | 1.2.2.3.24.05.2020 |

O zaletach popularnego ćwiczenia PLANK, zwanej także deską słyszał chyba każdy z nas.
Dzięki niej możemy wzmocnić i wyrzeźbić brzuch, plecy, ramiona, nogi, pośladki a także poprawić postawę.
Planki nie wymagają dużo miejsca ani dużo czasu. Stąd pomysł na wyzwanie!

**Jak ćwiczymy?**
W wyzwaniu będziemy ćwiczyć w 3 pozycjach:
1. Deska podstawowa (na dłoniach)
2. Deska bokiem P- prawa i L- lewa strona
3. Deska na łokciach

Jeśli w tabelce przeczytasz taką oto rozpiskę:
1. 20s
2. 10s P
2. 10s L
3. 20s

oznacza to:
Wykonujesz plank numer 1 (podstawową) przez 20 s
Wykonujesz plank numer 2 (bokiem) przez 10 s na każdą ze stron (prawy + lewy bok)
Wykonujesz plank numer 3 (łokcie) przez 20 s)

W środy mamy REST - odpoczywamy, regenerujemy siły.
W niedzielę natomiast każdy robi swój własny test - sprawdzamy ile sekund maksymalnie jesteśmy w stanie wytrzymać w każdej z pozycji. Dzięki temu zobaczymy własne postępy. Zapisujemy je w tabelce.

Proste?

Wyzwanie startuje 04.05.2020 i trwa do 24.05.2020

Nie poddawaj się łatwo! Mogą być trudne momenty. Jednego dnia może nie udać Ci się wytrzymać tyle sekund ile w rozpisce - nie martw się, każdy ma gorsze dni. Następnego dnia będzie lepiej.
Powodzenia! :)